กรุงเทพมหานคร

NOW moving forward >>
ทำจริง เห็นผลจริง









การดูแลสุขภาพ
สำหรับประชาชน
เล่ม 2









การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 2

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์/โทรสาร 0 2203 2855

www.bangkok.go.th/health

@bma.health

พิมพ์ครั้งที่ : 3 พ.ศ. 2561

พิมพ์ที่ : บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด

94 ม.10 ซอยบรมราชชนนี117 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

Tel : 0-2888-8152, 0-2888-8121, 0-2888-8486 Fax : 0-2888-8121 E-mail : akepimthai_gr1@yahoo.com

ISBN : 978-616-272-199-1



สารของ
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง

กรุงเทพมหานคร เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษมีอำนาจหน้าที่ในการ บำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชน อีกทั้งยังเป็นเมืองขนาดใหญ่ที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการขยายตัวของเมืองในปัจจุบัน ทำให้มีจำนวนประชากรโยกย้ายเข้ามาพักอาศัยและประกอบอาชีพต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเร่งรีบในการดำรงชีวิตและมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับไม่มีเวลาออกกำลังกาย จึงมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคภัยและมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยโดยตรง ดังนั้นการดูแลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผมและคณะผู้บริหารกรุงเทพมหานครมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมและสร้างสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน รวมทั้งพัฒนาและขับเคลื่อนการแพทย์และสาธารณสุขตามนโยบาย “ผลักดันทันใจ แก้ไขทันที NOW” ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อก้าวเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 โดยให้ความสำคัญ กับการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายสุขภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ดีแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ในทุกพื้นที่อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม เพื่อนำกรุงเทพมหานคร ก้าวสู่ความเป็นมหานครที่มีการพัฒนาในระดับสากล มีบริการที่เป็นเลิศและทันสมัย ตอบสนอง ต่อความต้องการของประชาชน เพื่อการเป็นเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน

สำนักอนามัย เป็นหน่วยงานหนึ่งของกรุงเทพมหานครที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะที่ดีให้ครอบคลุมทุกมิติ โดยเฉพาะในมิติของการสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในการป้องกันโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลให้กับประชาชน โดยการบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพร่างกาย ที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในสังคม

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ จะช่วยเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้รับทราบบริการด้านสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ทั้งในส่วนของสถานที่ตั้งและข้อมูลบริการ ตลอดจนความรู้ในการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีความสุขและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

(พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง)
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร



สารของ
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์

การเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว การเตรียมความพร้อมและการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพทั้งในเรื่องการสร้างเสริม ป้องกัน และเฝ้าระวังโรคให้ได้มาตรฐานนับเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากการมีอายุที่ยืนยาวขึ้นมักควบคู่กับสภาพร่างกายที่เสื่อมลงตามวัย ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น ด้วยความตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศจึงได้พัฒนาการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเน้นบูรณาการการมีส่วนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลสุขภาพและบริการด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ควบคู่กับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อกระตุ้นและสร้างความเข้าใจให้เกิดความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health Literary) แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะสามารถนำพาประเทศไทยก้าวสู่การพัฒนายุค Thailand 4.0 เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ในการดูแลให้ประชาชนกรุงเทพมหานครมีสุขภาวะที่ดี สามารถดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง กรุงเทพมหานครจึงดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่ครอบคลุมทุกมิติ รวมทั้งส่งเสริม ความรู้ ข้อมูล และบริการสาธารณสุขแก่ประชาชน โดยจัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เพื่อเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นประจำครอบครัว ส่งผลให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ แนะนำผู้อื่นได้ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

(นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์)
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร



สารของ
ปลัดกรุงเทพมหานคร
นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์

การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น ต้องอาศัยการดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่มีความครอบคลุมทุกมิติ ซึ่งมุ่งเน้นการดำเนินงานด้านสุขศึกษา และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน รวมถึงการพัฒนาบริการด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โดยการส่งเสริมการให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งการสร้างกระแสการมีส่วนร่วมของประชาชนจนเกิดเป็นภาคีเครือข่าย ด้านการสร้างเสริมสุขภาพอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

กรุงเทพมหานครตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย จึงได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนกรุงเทพมหานคร ได้รับทราบข้อมูล เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนรับทราบการบริการด้านสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร อันจะเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นให้มีภาวะสุขภาพที่ดี มีความสุขคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

(นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์)
ปลัดกรุงเทพมหานคร



สารของ
รองปลัดกรุงเทพมหานคร
นางวันทนีย์ วัฒนะ

กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางพัฒนาและขับเคลื่อนในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และเทคโนโลยี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนเมืองเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ คนกรุงเทพมหานครมีแนวโน้มเป็นโรคคนเมืองสูงขึ้น กรุงเทพมหานครตระหนักถึงปัญหาที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นสำคัญ จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ตลอดจนสนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชนและทุกภาคส่วนของสังคมเป็นภาคีเครือข่ายในการดูแลสุขภาพ อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพ ของประชาชนให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนที่สำนักอนามัยจัดทำขึ้นในครั้งนี้เป็นอีกหนึ่งช่องทางในการเผยแพร่ส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแก่ประชาชน โดยกระตุ้นย้ำเตือนให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ สามารถประเมินสุขภาพด้วยตนเอง สร้างพฤติกรรม ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว ตลอดจนสามารถขยายผลไปสู่ชุมชนในพื้นที่ให้มีสุขภาวะที่ดี ไม่เจ็บป่วย ด้วยโรคที่ป้องกันได้ต่อไป

(นางวันทนีย์ วัฒนะ)
รองปลัดกรุงเทพมหานคร



สารของ
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย
นายชวินทร์ ศิรินาค

สำนักอนามัย กรุงทพมหานคร มีภารกิจหลักในการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร ภายใต้วิสัยทัศน์ " มหานครสุขภาพดี ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค"ซึ่งดำเนินงานครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และ การฟื้นฟูสุขภาพ โดยบูรณาการการทำงานร่วมกับทุกภาคส่วน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน พร้อมขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายด้านคุณภาพชีวิตผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองเป็นอย่างดี เพื่อเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน นับเป็นภาระกิจสำคัญที่จะช่วยพัฒนาด้านสุขภาพ ดังนั้นสำนักอนามัยจึงได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคที่ถูกต้อง เลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างเหมาะสม มอบแก่ประชาชนเพื่อเป็นคู่มือสุขภาพประจำครอบครัว อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัย ที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

(นายชวินทร์ ศิรินาค)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์
ปลัดกรุงเทพมหานคร

นางวันทนีย์ วัฒนะ
รองปลัดกรุงเทพมหานคร

นายชวินทร์ ศิรินาค
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

สุนทร สุนทรชาติ
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นายวงวัฒน์ ลิ่วลักษณ์
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นางเพ็ญจันทร์ เจียมกรกต
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย

คณะบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด
สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข
สำนักงานชันสูตรสาธารณสุข
สำนักงานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
กองสร้างเสริมสุขภาพ
กองควบคุมโรคติดต่อ
กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กองการพยาบาลสาธารณสุข
กองทันตสาธารณสุข
กองเภสัชกรรม
กองสุขาภิบาล
ศูนย์บริการสาธารณสุข 7
ศูนย์บริการสาธารณสุข 37
ศูนย์บริการสาธารณสุข 46
ศูนย์บริการสาธารณสุข 52
ศูนย์บริการสาธารณสุข 56

ดำเนินการโดย

กลุ่มพัฒนาสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

คำนำ

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ขึ้น ตามนโยบายของกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นย้ำเตือนให้ประชาชนทุกครอบครัว ได้รับทราบบริการด้านสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ทั้งในส่วนของข้อมูลบริการ และสถานที่ตั้ง ตลอดจนความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคเบื้องต้นอย่างถูกต้อง อันจะส่งผลให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง

หนังสือการดูแลสุขภาพ สำหรับประชาชนเล่มนี้ สำเร็จลงได้จากการรวบรวมข้อมูลบริการ ด้านสุขภาพ และสถานที่ตั้ง ตลอดจนเนื้อหาความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง จากส่วนราชการต่าง ๆ ของสำนักอนามัย และหน่วยงานนอกสังกัดสำนักอนามัย โดยมุ่งหวังที่จะให้เป็นหนังสือคู่มือในการดูแลสุขภาพสำหรับทุกครอบครัว อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สารบัญ

วัยแรกเกิด - ๖ ปี 14

- สายสัมพันธ์...สู่ครรภ์คุณภาพ 15
- วัคซีนลูกน้อย 20
- อาบน้ำเด็ก...สำหรับคุณแม่มือใหม่ 23
- นวดลูกน้อย...สื่อสัมผัสรักอันอ่อนโยน 26
- เมื่อเจ้าตัวเล็กไม่ยอมกินยา 30
- การดูแลสุขภาพช่องปากเด็ก 32
- สารพันปัญหาพัฒนาการเด็ก 34
- ลูก...กับผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง 36

วัยเรียน 38

- พ่อแม่ยุคใหม่...เลี้ยงลูกให้ฉลาดแบบไหนดี 39
- ลูกคนเดียว...เลี้ยงอย่างไรไม่เป็นปัญหา 42
- ทำอย่างไร...เมื่อลูกมีภาวะอ้วน 44
- ฟันหนูแข็งแรง...สวยด้วยฟลูออไรด์ 48
- เมื่อลูกรักมีไข้...ทำอย่างไร 50
- ของเล่น...ของลูก 53

วัยรุ่น 56

- พ่อลูก...ผูกพัน 57
- วัยรุ่น...กับความงาม 58
- วัยรุ่นกับ (โลก) โรคออนไลน์ 64
- วัยรุ่นกับยาเสพติด 67
- โรคคลั่งผอม "Anorexia Nervosa" 69
- ตากับวัยรุ่น...เรื่องวุ่นๆ ที่ไม่ควรมองข้าม 71
- รักอย่างไร...ให้ปลอดภัย 76

วัยทำงาน 80

- โรคจากการทำงานของคนเมือง 81
- ออกกำลังกาย สไตล์ออฟฟิศ 87
- รับมืออย่างไร เมื่อมีความโกรธ 92
- ความรุนแรงในครอบครัว และสิทธิของผู้ถูกกระทำฯ 94
- เครียดนัก พักหน่อย 96
- อยู่อย่างไรให้ปลอดภัยในคอนโด 99
- วิธีเลือกซื้ออาหารริมบาทวิถีของคุณแม่ยุคใหม่ 101
- 5 สี ดีมีประโยชน์ 102
- โบทอกซ์ สวยได้จริงหรือ 104
- โรคไมเกรน 106
- โรคมะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม 107
- ถึงเป็นภูมิแพ้ แต่ไม่แย่ ถ้าเข้าใจ 109
- รองช้ำ พิชิตได้ด้วยการบริหาร 111

วัยสูงอายุ 114

- โรคหัวใจและหลอดเลือด 115
- คุมเบาหวานอย่างไร...ห่างไกลภาวะแทรกซ้อน 117
- โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก 120
- อัลไซเมอร์...ป้องกันได้อย่างไร 121
- โรคพาร์กินสัน 126
- รู้เรื่องต้อกระจก 129
- โรคต้อหิน (Glaucoma) 131
- การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 133
- การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว 135
- สิ่งแวดล้อมปลอดภัย ผู้สูงวัยมีสุข 138
- สูงวัย หัวใจเป็นสุข 141

โรคติดต่อ 143
- วัณโรค...ปัญหาที่ต้องรีบแก้ไข 144
- เป็นเอดส์แล้วไม่สิ้นหวัง 146
- เมื่อคอตีบกลับมาอีกครั้ง 147
- ระวังภัย...โรคพิษสุนัขบ้า 149
- โรคมือ เท้า ปาก 151

เรื่องน่ารู้ คู่สุขภาพดี 152
- อาหารเสริมกับสมุนไพร 153
- หลับสบาย...ด้วยสมุนไพรจากธรรมชาติ 157
- ใจสบายเมื่อฝึกคลายกล้ามเนื้อ 159
- โภชนาการดี...ต้องรู้จักเลือกกิน 162
- ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต 164
- หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ 168



วัยแรกเกิด - 6 ปี

สายสัมพันธ์.....
สู่ครรภ์คุณภาพ



คุณแม่ทราบหรือไม่ว่า ตลอดระยะเวลา 9 เดือนที่อยู่ในครรภ์ ลูกน้อยจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายและรับรู้ความรู้สึกจากคุณแม่ในทุกๆ วันของการเจริญเติบโต ดั่งเป็นความมหัศจรรย์แห่งชีวิต



แม่ที่อารมณ์ดี ดูแลเรื่องสุขภาพและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม จะช่วยพัฒนาเซลล์สมองของลูกน้อยให้มีขนาดใหญ่และมีเส้นใยประสาทมากขึ้นส่งผลให้ลูกน้อยมีพัฒนาการที่ดีและมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

เมื่อแม่ที่ตั้งครรภ์เปิดเพลงบรรเลงเย็นๆ ที่ชื่นชอบ ฟังวันละ 10-15 นาที ในช่วงเวลาเย็น อาจเป็นเพลงคลาสสิกหรือเพลงไทยเดิมพร้อมทั้งพูดคุย เล่านิทาน หรือร้องเพลงกล่อมลูกบ่อยๆ โดยเฉพาะช่วงอายุครรภ์ ๒๔ สัปดาห์ ลูกจะจำเสียงได้ ช่วยให้ลูกอารมณ์ดี ไม่ร้องกวนเมื่อคลอดแล้วและแม่ปฏิบัติเช่นเดิมอีกก็จะทำให้ลูกสงบและหลับง่าย มีพัฒนาการด้านร่างกายและสติปัญญา เลี้ยงง่าย อารมณ์แจ่มใสและผูกพันกับแม่



ความมหัศจรรย์แห่งชีวิตน้อย ๆ จึงช่วยสานสายใยรักของแม่ที่มีต่อลูกที่พยายามสรรหาสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูก จึงเกิดเป็นความรักความผูกพันและนำไปสู่สิ่งที่สำคัญที่คุณแม่ทุกคนควรต้องปฏิบัติ เพื่อการได้มาซึ่ง สุขภาพที่ดี ความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของคุณแม่และลูกน้อยนั่นคือ การตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ควรบอกให้คุณพ่อของลูกน้อยทราบ เพราะพ่อจะเป็นกำลังใจที่สำคัญในการช่วยดูแลคุณแม่และลูกน้อยตลอดการตั้งครรภ์ และควรรีบฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล หรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้านเนื่องจากแพทย์จะตรวจสุขภาพของแม่และดูแลการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ พร้อมนัดตรวจเป็นระยะ ๆ ช่วยให้การตั้งครรภ์เป็นครรภ์ที่มีคุณภาพและสมบูรณ์ที่สุดจนกระทั่งคลอดลูกน้อยอย่างปลอดภัยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ดังเจตนารมณ์ที่กล่าวว่า



"ลูกเกิดรอด แม่ปลอดภัย"



คุณแม่ที่อารมณ์ดี ก็จะส่งผลดีไปถึงลูกน้อยให้มีอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส

เคล็ดไม่ลับ...กับหญิงตั้งครรภ์

คุณแม่ควรเตรียมข้อมูลให้พร้อมสำหรับการไปฝากครรภ์

ประจำเดือนครั้งสุดท้าย

เนื่องจากต้องนำมาใช้คำนวณว่าคุณแม่ตั้งครรภ์ได้กี่เดือนหรือสัปดาห์แล้ว และยังใช้คาดคะเนกำหนดการคลอดได้อีกด้วย

การตั้งครรภ์และการคลอดครั้งก่อน

ประวัติการตั้งครรภ์และการคลอดในครั้งก่อนจะช่วยให้แพทย์วางแผนการดูแลรักษาคุณแม่ได้ดีขึ้น เช่น ถ้ามีประวัติการแท้งบุตร คลอดยาก ตกเลือดหลังคลอดก็จะมีโอกาสเกิดเหตุการณ์ซ้ำได้ หรือประวัติการผ่าตัดคลอด เพราะแพทย์อาจวางแผนผ่าตัดคลอดในการตั้งครรภ์ครั้งนี้โดยไม่ต้องรอให้เจ็บครรภ์ เพื่อป้องกันไม่ให้มดลูกแตก

ความเจ็บป่วยในอดีตและปัจจุบัน

คุณแม่ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน อาจเป็นอันตรายทั้งแม่และลูกขณะตั้งครรภ์ และอาจทำให้สภาพของโรครุนแรงมากขึ้นจนเป็นอันตรายได้

นอกจากนี้ในรายที่เคยใช้ยารักษาโรคบางชนิดเป็นประจำก็อาจต้องปรับเปลี่ยนวิธีการใช้ยาตามแผนการรักษาของแพทย์เพราะอาจเป็นอันตรายต่อลูกในครรภ์

ประวัติโรคในครอบครัว

โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมบางโรคอาจส่งผลให้ลูกในครรภ์เกิดความพิการหรือรุนแรงจนเสียชีวิตในครรภ์ได้ เช่น ธาลัสซีเมีย โรคโลหิตจาง เป็นต้น



คุณแม่เตรียมตัว รับการตรวจร่างกายโดยละเอียดดังนี้

ตรวจร่างกายทั่วไป

เช่น ตรวจว่าคุณแม่ซีด เหลือง บวมหรือไม่เพราะความผิดปกติเหล่านี้บ่งบอกว่าอาจมีโรคหรือความผิดปกติบางอย่างแอบแฝงอยู่

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

หากน้ำหนักของคุณแม่น้อยเกินไป ลูกอาจคลอดมาตัวเล็กหรือถ้าคุณแม่ที่ค่อนข้างเตี้ย เชิงกรานคุณแม่มักจะแคบซึ่งอาจคลอดเองไม่ได้แพทย์อาจจำเป็นต้องผ่าตัดคลอด ดังนั้นจึงมีโอกาสรับการผ่าตัดคลอดสูงกว่าคุณแม่ทั่วไปเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่และลูกน้อย



ตรวจเลือด

ทำให้ทราบว่ามีความเข้มข้นของเลือดมากน้อยเพียงใด ซีดหรือไม่ เลือดกลุ่มไหน มีเชื้อโรคที่แฝงในเลือดแต่ตรวจไม่พบขณะตรวจร่างกายหรือไม่ ได้แก่ โรคซิฟิลิส ไวรัสตับอักเสบ ไวรัสเอดส์ และหัดเยอรมัน ซึ่งถ้าตรวจพบ แพทย์จะให้การรักษาพยาบาลที่เหมาะสม และป้องกันการเกิดปัญหาอย่างเร่งด่วน

ตรวจปัสสาวะ

ทำให้ทราบว่ามีโอกาสเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์หรือมีภาวะติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะหรือไม่ รวมทั้งสามารถบอกเบื้องต้นได้ว่าคุณแม่อาจเป็นโรคไต หรือครรภ์เป็นพิษหรือไม่

- โดยปกติแพทย์จะนัดคุณแม่มาตรวจทุก 4 สัปดาห์ ในช่วงอายุครรภ์ 28 สัปดาห์แรก
- ระหว่างอายุครรภ์ 28-36 สัปดาห์ นัดมาตรวจทุก 2-3 สัปดาห์
- ภายหลัง 36 สัปดาห์เป็นต้นไป จะนัดตรวจทุกสัปดาห์

การนัดตรวจครรภ์จะถี่ขึ้นเรื่อยๆ เมื่อใกล้คลอด เพราะความผิดปกติหรือภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์หลายอย่างมักเกิดในช่วงระยะนี้มากกว่าช่วงอื่นๆ ในรายที่แพทย์ตรวจพบว่ามีความผิดปกติบางอย่าง อาจนัดคุณแม่มาตรวจถี่ขึ้น หรือบางรายแพทย์อาจต้องรับตัวไว้ดูแลในโรงพยาบาล



คุณแม่ควรนำสมุดฝากครรภ์ หรือใบฝากครรภ์ติดตัวไปด้วยทุกครั้งเมื่อไปฝากครรภ์หรือพบแพทย์ เนื่องจากเป็นเอกสารที่มีความสำคัญมาก ซึ่งจะบันทึกข้อมูลสำคัญ ๆเกี่ยวกับคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์ตลอดระยะเวลาฝากครรภ์ หากลืมแพทย์อาจจะไม่ทราบว่าที่ผ่านมาคุณแม่มีปัญหาอะไรบ้างหากคุณแม่บางรายมีปัญหาฉุกเฉินเกิดขึ้น เช่น มีเลือดออก ปวดท้อง และอาจต้องรับการตรวจรักษาจากโรงพยาบาลหรือสถานบริการอื่นที่ไม่ได้ฝากครรภ์ไว้ การมีสมุดฝากครรภ์ติดตัวไว้ตลอดเวลาจะทำให้แพทย์ท่านอื่นที่มาดูแลแทนสามารถทราบและเข้าใจปัญหาของคุณแม่ได้อย่างรวดเร็ว

แม่แข็งแรงสดใส ลูกพัฒนาตามวัยแข็งแรง

พฤติกรรมของแม่จะมีผลกระทบไปยังลูกได้ทั้งสิ้น ดังนั้น ไม่ควรเสพสิ่งเสพติด หรือสัมผัสสารพิษต่างๆ ควรหมั่นดูแลสุขภาพตนเองและเสริมสร้างพัฒนาการของลูกน้อยในครรภ์เพื่อเป็นการวางรากฐานที่แข็งแกร่ง เป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญให้ลูกน้อยเติบโตเป็นทรัพยากรมนุษย์อันทรงคุณค่าให้กับครอบครัว สังคม และประเทศชาติสืบไป



วัคซีนลูกน้อย



การให้วัคซีนเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่เด็ก ช่วยลดอัตราการติดเชื้อและลดความรุนแรงของโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน นอกจากนี้ยังเป็นการเตรียมพร้อมให้กับเด็กในการก้าวสู่โลกกว้างภายนอกบ้าน วัคซีนที่เด็กควรได้รับ ได้แก่

วัคซีน	จำนวนครั้งที่ควรได้รับทั้งหมด	ช่วงอายุที่เริ่มฉีดและควรได้รับวัคซีนแต่ละครั้ง
บีซีจี ป้องกันวัณโรค	ฉีด 1 ครั้ง	แรกเกิด
ตับอักเสบบี	ฉีด 3 ครั้ง	0, 1-2, 6 เดือน
คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	ฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18 เดือน, 4-6 ปี
โปลิโอ	กินหรือฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18 เดือน, 4-6 ปี
หัด หัดเยอรมัน คางทูม	ฉีด 2 ครั้ง	9-12 เดือน, 4-6 ปี
ไข้สมองอักเสบเจอี	ฉีด 2-3 ครั้ง	ชนิดเชื้อตาย : 12-18 เดือน, เข็มที่ 2 อีก1 เดือนต่อมา และ เข็มที่3 อีก 1 ปี ห่างจากเข็มแรก *ชนิดเชื้อเป็น : 9-12 เดือน และเข็มที่ 2 อีก 3-12 เดือนต่อมา
เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (ฮิบ, Hib)*	ฉีด 3 ครั้ง	เมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน

วัคซีน	จำนวนครั้ง ที่ควรได้รับทั้งหมด	ช่วงอายุที่เริ่มฉีด และควรได้รับวัคซีนแต่ละครั้ง
นิวโมคอคคัส ชนิดคอนจูเกต (PCV)*	ฉีด 3-4 ครั้ง	อายุ 2-6 เดือน แต่ละเข็ม ห่างกัน 6-8 สัปดาห์ ฉีดกระตุ้นเมื่ออายุ 12-15 เดือน
โรต้า (Rota)*	กิน 2-3 ครั้ง ขึ้นกับชนิด ของวัคซีน	เมื่ออายุ 2, 4, (6) เดือน
ไข้หวัดใหญ่*	ฉีดทุกปี	ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป หากฉีดครั้งแรกที่อายุ ต่ำกว่า 9 ปี ให้ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน หลังจาก นั้นปีละ 1 เข็ม
อีสุกอีใส*	ฉีด 2 ครั้ง	1 ปี, 4-6 ปี
ตับอักเสบ เอ*	ฉีด 2 ครั้ง	1 ปี, เข็มที่ 2 อีก 6-12 เดือน หลังจากเข็มแรก
เอชพีวี (HPV) ป้องกัน มะเร็งปากมดลูก*	ฉีด 3 เข็ม	ช่วงอายุ 11-12 ปี โดย เข็มที่ 2 และ 3 ห่างจาก เข็มแรก 1-2 เดือน และ 6 เดือน

* หมายถึง วัคซีนเสริม เป็นวัคซีนที่อยู่นอกแผนการสร้างภูมิคุ้มกันโรคของกระทรวงสาธารณสุข ผู้ปกครองต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง

ข้อแนะนำ

- ควรนำสมุดบันทึกสุขภาพไปด้วยทุกครั้งที่ไปฉีดวัคซีน หรือพบแพทย์
- วัคซีนที่แนะนำตามตารางเป็นวัคซีนที่ฉีดในเด็กปกติ หากมีโรคประจำตัวที่มีความเสี่ยงมาก เช่น เด็กที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ภาวะไม่มีม้าม หรือมีโรคเรื้อรังของอวัยวะต่างๆ ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลก่อนรับวัคซีน และในเด็กที่เริ่มต้นรับวัคซีนเข็มแรกในช่วงอายุที่ต่างจากในตารางรับวัคซีนข้างต้น จำนวนครั้งและระยะห่างในการรับวัคซีนอาจมีการเปลี่ยนแปลงควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนเช่นกัน
- ควรแจ้งแพทย์ทุกครั้งเมื่อไปรับวัคซีน ถ้าเด็กเคยมีประวัติแพ้วัคซีนหรือส่วนประกอบของวัคซีน เช่น เคยแพ้ไข่อย่างรุนแรง เด็กมีโรคประจำตัว เช่น ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ได้รับยาสเตียรอยด์ เคยมีอาการชักหลังได้รับวัคซีน เป็นต้น





อาบน้ำเด็ก...
สำหรับคุณแม่มือใหม่



คุณแม่หลายคนคงรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดในการอาบน้ำให้ลูกโดยไม่ทำให้ลูกเกิดอันตราย ถึงแม้พยาบาลจะสอนและสาธิตวิธีการอาบน้ำลูกให้กับคุณแม่แล้ว แต่คุณแม่บางคนอาจรู้สึกหวาดหวั่น เมื่อต้องอาบน้ำให้ลูกเองในครั้งแรก ฉะนั้น เรามีวิธีและเทคนิคการอาบน้ำลูกน้อยเพื่อให้คุณแม่หลายๆ คนคลายความกังวลใจ มีความสุขและสนุกกับการอาบน้ำให้ลูกน้อย

สิ่งที่ต้องเตรียมในการอาบน้ำให้เจ้าตัวเล็ก อ่างอาบน้ำ ฟองน้ำ แชมพู สบู่เหลว กระปุกใส่สำลี-น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ไม้พันสำลี แป้ง ยาเช็ดสะดือที่รับจากโรงพยาบาล ที่นอนหรือผ้าหนาๆ รองตัว เสื้อผ้าที่นิ่มสวมใส่สบายเหมาะสมตามฤดูกาล ผ้าอ้อม ผ้าขนหนูผืนใหญ่และผืนเล็ก ภาชนะรองรับสำลีที่ใช้แล้ว

ก่อนอาบน้ำหรือสระผมลูกน้อยควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม เช่น เลือกช่วงเวลาอาบน้ำเป็นช่วงสายหรือบ่ายและควรเป็นเวลาเดียวกัน อุณหภูมิห้องพอเหมาะ น้ำที่ใช้อาบควรอุ่นพอดี ที่นอนรองตัว โต๊ะสำหรับวางอ่างน้ำที่มีความแข็งแรงและความสูงพอดี เป็นต้น ควรอาบน้ำให้ลูกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง สระผมได้ทุกวัน หรือ 2 -3 วัน สระก็ได้ตามความเหมาะสม

สบาย...สบาย...กับขั้นตอนการอาบน้ำ



1. ช้อนตัวลูกลงในอ่างให้ศีรษะพาดบนข้อมือโดยใช้นิ้วมือจับที่หัวไหล่ใช้มืออีกข้างช้อนก้นและจับไว้ที่ต้นขาลูบตัวลูกด้วยมือหรือฟองน้ำที่เปียกและหมาด ลูบเบาๆ ตามใบหน้าและตัวลูกน้อย อาจใช้สบู่เหลวสำหรับเด็กเพียงเล็กน้อยนำมาลูบตัว ตั้งแต่แขนทีละข้าง ซอกคอ ลำตัว จนถึงขาทั้ง 2 ข้างแล้วล้างให้สะอาด ส่วนด้านหลังให้ใช้มืออีกข้างจับที่หัวไหล่ โดยอุ้มคว่ำให้อกพาดที่แขน ลูบสบู่เหลวให้ทั่วหลัง ก้น และขา แล้วล้างออกให้สะอาด (สำหรับเด็กแรกเกิด การอาบด้วยน้ำธรรมดาก็เพียงพอแล้ว)

2. อุ้มลูกวางบนผ้าขนหนูที่สะอาด หากเด็กมีผิวแห้งมากอาจใช้เบบี้ออยล์เพียง 2 - 3 หยด ชโลมตัวขณะเปียก ใช้ผ้าขนหนูอีกผืนคลุมตัวลูกซับน้ำให้แห้งตามซอกข้อพับต่าง ๆ และโคนสะดือแล้วห่อตัวลูกไว้ให้อบอุ่น

3. ใช้สำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วบีบให้หมาดเช็ดทำความสะอาดตาของลูกทีละข้างโดยเช็ดจากหัวตาไปหางตาไม่เช็ดซ้ำไปมา หากไม่สะอาดเช็ดซ้ำอีกครั้งด้วยสำลีก้อนใหม่ และเช็ดช่องจมูกใบหูทั้ง 2 ข้าง ด้วยไม้พันสำลีเบา ๆ ไม่ต้องลึกเพราะอาจเกิดอันตรายได้

4. หากจำเป็นต้องใช้แป้งฝุ่น ให้เทแป้งฝุ่นบนฝ่ามือให้ห่างตัวลูกพร้อมปัดฝุ่นแป้งออก ลูบไล้แป้งบาง ๆ ให้ทั่วลำตัว แขน ขา ไม่ควรทาแป้งที่ใบหน้าและสะดือหรือโรยแป้งฝุ่นตามข้อพับต่าง ๆ เพราะอาจจะทำให้อับชื้นและระคายเคืองผิวหนังได้

5. เช็ดสะดือลูกด้วยยาที่โรงพยาบาลให้มา โดยจับเชือกผูกสายสะดือขึ้นตรง ๆ ป้ายยาให้ทั่วฐานสะดือถึงรอยต่อของสะดือกับผิวหนัง

6. เสื้อควรเป็นผ้าเนื้อนิ่มสวมใส่สบายเหมาะสมตามฤดูกาล เปิดด้านหลังไม่ควรมีรอยปัก กระดุม ระบายหรือลูกไม้

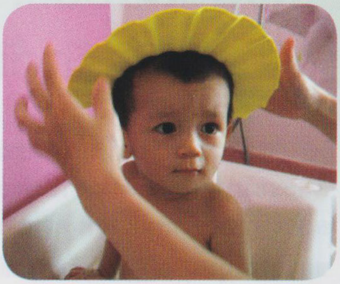
7. หลังอาบน้ำลูกจะรู้สึกสดชื่น ควรห่อตัวลูกให้อบอุ่น (อาจไม่จำเป็นในยามที่อากาศร้อน) ถ้าอากาศเย็นควรใส่ถุงมือ ถุงเท้า จากนั้นให้ลูกกินนมจนอิ่มลูกน้อยจะหลับได้อย่างสบาย



เมื่อคุณแม่..ต้องสระผมให้หนู

ควรสระผมให้ลูกก่อนอาบน้ำโดยใช้ผ้าเช็ดตัวห่อลูกไว้ทั้งแขนและขาเพื่อให้ลูกรู้สึกปลอดภัย แล้วประคองศีรษะและไหล่ด้วยปลายแขนและคุณแม่อาจต้องสอดตัวลูกไว้ใต้แขนใช้นิ้วโป้งและนิ้วกลางพับใบหูทั้ง 2 ข้างเพื่อป้องกันน้ำเข้าหู

แล้วใช้ฟองน้ำชุบน้ำบีบให้หมาดลูบบริเวณใบหน้าลูกใช้ฟองน้ำบีบน้ำให้ทั่วศีรษะหยดแชมพู 1-2 หยด นวดเบาๆ ให้ทั่ว แล้วล้างออกให้สะอาดใช้ผ้าขนหนูผืนใหญ่ที่ห่อตัวลูกซับและเช็ดผมเบาๆ ให้แห้ง ไม่ควรปล่อยให้แห้งเองเพราะอาจทำให้ลูกน้อยเป็นหวัดได้



ลูกน้อยที่รัก...กับผ้าอ้อมสำเร็จรูป

สำหรับคุณแม่หลายท่านที่เลือกใช้ผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้ลูกน้อยนั้น คุณแม่จะต้องเอาใจใส่ เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของลูกน้อย ในปัจจุบันมีผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่สามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับช่วงเวลามีทั้งแบบกลางวันและกลางคืน ทั้งนี้ควรศึกษารายละเอียดก่อนใช้และดูแลเบื้องต้น ดังนี้

1. เลือกขนาดผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้พอดีกับน้ำหนักตัวลูก เพราะผ้าอ้อมสำเร็จรูปที่เล็กเกินไปจะบีบรัดร่างกายทำให้เกิดรอยแดงรอบขอบขาหรือรอยแดงขอบเอวได้

2. เปลี่ยนผ้าอ้อมสำเร็จรูปทุก 3-4 ชั่วโมง หรือเมื่อลูกน้อยถ่ายอุจจาระควรเปลี่ยนผ้าอ้อมทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้นานเกิน 15 นาที เนื่องจากความอับชื้นจะทำให้ผิวลูกน้อยเกิดเป็นผื่นแพ้ได้และทำความสะอาดก้นลูกน้อยทุกครั้งที่ถอดผ้าอ้อมโดยล้างด้วยน้ำสะอาด สำลีชุบน้ำ หรือแผ่นทำความสะอาด (Baby Wipe) ที่มีขายตามท้องตลาด ซึ่งควรเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อป้องกันการติดเชื้อ แล้วซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด



3. ไม่ควรใช้แป้งฝุ่นทาก้น ขาหนีบหรือบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ก่อนสวมใส่ผ้าอ้อมสำเร็จรูปเพราะอาจทำให้เกิดการสะสมของเชื้อโรคและอาจเกิดการติดเชื้อได้

นวดลูกน้อย...
สื่อสัมผัสรักอันอ่อนโยน

การนวดทารกเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสตามธรรมชาติ ส่งผลให้สมองและระบบประสาททำงานประสานกันได้มากขึ้น มีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ลดระดับฮอร์โมนเครียด ส่งเสริมภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแกร่งขึ้นและสัมผัสจากมือของแม่ที่นุ่มนวล ทำให้ทารกสัมผัสได้ถึงความรักความอบอุ่น ซึ่งจะพัฒนาเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตัวเองเมื่อเติบโตขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นกิจกรรมที่สร้างความสบายใจ เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย และฝึกให้พ่อแม่มีจิตใจที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น



ควรนวดช่วงเวลาที่ทารกเพิ่งตื่นนอนอย่างเต็มอิ่ม มีอารมณ์ดี ส่วนตัวคุณแม่ก็จะต้องรู้สึกสงบและผ่อนคลาย พร้อมทั้งเตรียมบรรยากาศแวดล้อมให้เงียบสงบ สะอาด และปลอดโปร่ง ไม่ร้อนหรือเย็นหรือมีแสงจ้าเกินไป อาจใช้น้ำมันสกัดจากธรรมชาติ เช่น น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ หรือไม่ใช้น้ำมันนวดก็ได้

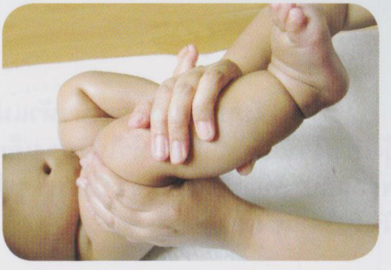
มาเริ่มต้นนวดกันนะ.....เจ้าตัวน้อยของแม่

ท่าที่ 1 อินเดียนมิลกิ้ง ให้ลูกนอนหงาย ปลายเท้าเหยียด แม่ใช้มือหนึ่งจับข้อเท้าลูกมืออีกข้างกุมที่ต้นขานิ้วหัวแม่มืออยู่บริเวณน่อง และขาด้านใน ค่อยๆ ลูบจากต้นขาเข้าสู่ข้อเท้า ลูบสลับมือไปมา 4 ครั้ง ด้วยความนุ่มนวล



ท่าที่ 2 หมุนสวนทางกุมต้นขาลูกกำหลวม ๆ ด้วยนิ้วหัวแม่ และนิ้วทั้งสี่ เคลื่อนมือไปข้อเท้าโดยใช้หัวแม่มือเป็นตัวนำ หมุนสวนไปสวนมาระหว่างมือสองข้างด้วยแรงบีบเบา ๆ จนถึงข้อเท้าของลูก





ท่าที่ 3 รีดฝ่าเท้า ยกฝ่าเท้าลูกขึ้นใช้มือซ้ายกุมข้อเท้า นิ้วหัวแม่มือขวาวางที่ส้นเท้าตามขวางกดน้ำหนักเบา ๆ ลากสู่บริเวณปลายเท้า ทำเพียงครั้งเดียว





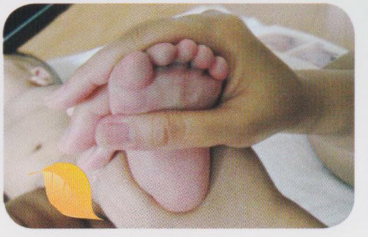
ท่าที่ 4 นวดคลึงนิ้วเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ นวดคลึงนิ้วเท้าทีละนิ้ว จากหัวแม่เท้าสู่นิ้วก้อยอย่างนุ่มนวล



ท่าที่ 5 นวดใจเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือคลึงบริเวณฐานใต้เท้าอย่างนุ่มนวล



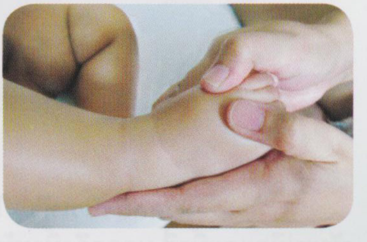
ท่าที่ 6 งุ้มปลายเท้า วางนิ้วหัวแม่มือที่อุ้งเท้า ใช้นิ้วชี้กดปลายเท้าให้งุ้มลงเล็กน้อย พร้อมกับกดนิ้วหัวแม่มือลง บีบเบา ๆ ค้างไว้นับในใจ หนึ่ง-สอง-สาม



ท่าที่ 7 เดินนิ้ว ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างวางแนวตรงที่ส้นเท้าลูก แล้วเดินด้วยจมูกนิ้วทั้งสองสลับไปมาบนอุ้งเท้าจนถึงปลายเท้า



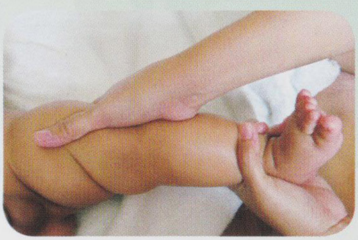
ท่าที่ 8 นวดหลังเท้า นวดเบา ๆ ด้วยนิ้วหัวแม่มือบนหลังเท้า วนรอบตาตุ่มทั้งสองข้าง



ท่าที่ 9 นวดรอบตาตุ่ม นวดรอบตาตุ่มทั้งสองข้างตามเข็มนาฬิกา และนวดต่อไปยังข้อเท้า บีบคลึงเบา ๆที่เอ็นร้อยหวาย



ท่าที่ 10 สวีดิชมิลกิ้ง กุมข้อเท้าหรือฝ่าเท้าด้วยมือข้างหนึ่งและใช้มืออีกข้างกุมหลวมๆ ที่เท้าลูก ลูบไปเบาๆ จนถึงสะโพก สลับไปมาระหว่างมือสองข้าง ลูบขาด้านในหนึ่งครั้งลูบขาด้านนอกหนึ่งครั้ง กดน้ำหนักให้กระชับแต่ไม่แน่นจนเกินไป



ท่าที่ 11 นวดคลึงขา ประคองโคนขาลูกแล้วเคลื่อนไหวมือทั้งสองข้างด้วยการคลึงขาเบาๆ จากโคนขาถึงปลายเท้าอย่างช้าๆ แต่หนักแน่น



ท่าที่ 12 นวดสะโพก หลังจากนวดขาและเท้าทั้งสองข้างเสร็จใช้มือทั้งสองประคองโคนขาลูก นวดที่แก้มก้นทั้งสองข้างเป็นวงกลมเล็กๆ



ท่าที่ 13 ท่าจบในการนวดขาและเท้า ให้นวดจนเสร็จสิ้นทุกท่ากับขาข้างหนึ่งก่อนแล้วจึงเปลี่ยนมานวดขาอีกข้างหนึ่งจบท่านวดขาและเท้า โดยการลูบจากสะโพกทั้งสองสู่ปลายเท้าอย่างนุ่มนวลอ่อนโยน



"13 ท่าง่ายๆ สุขกายและใจทั้งคุณแม่และลูกน้อย" เสริมสร้างวิตามินแห่งรัก เติมเต็มความอบอุ่น สื่อสัมผัสรักอันอ่อนโยนสร้างเสริมให้ลูกน้อยมีพื้นฐานอารมณ์ที่มั่นคงและเติบโตอย่างมีสุขภาพจิตดี



เมื่อเจ้าตัวเล็ก ไม่ยอมกินยา

การป้อนยาเด็กเล็ก เป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะ ช่วงอายุประมาณ 1-6 ปี สำหรับเคล็ดลับในการป้อนยาเด็กเล็กและเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการใช้ยา มีดังนี้

1. ใจเย็น อดทน และให้รางวัล อธิบายให้ลูกฟังในภาษาที่เด็กเข้าใจง่ายๆ ว่า "ลูกไม่สบาย ถึงแม้ยาจะมีรสชาติขม แต่ยาก็จะช่วยทำให้ลูกหายป่วย" ส่งผลให้ลูกมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการกินยา มากกว่าที่จะใช้วิธีบังคับหรือบีบจมูกแล้วกรอกยาใส่ปาก ไม่ควรป้อนยาขณะที่เด็กกำลังร้องหรือดิ้นเพราะเสี่ยงต่อการสำลัก ส่งผลต่อจิตใจเด็กทำให้เด็กกินยายากยิ่งขึ้น พร้อมชมลูกทันที หรือให้รางวัล เมื่อลูกกินยาแล้ว เช่น อ่านหนังสือเล่มโปรดให้ลูกฟัง ป้อนอาหารที่ลูกชอบ

2. หลีกเลี่ยงการผสมยาลงในขวดนม แคลเซียมในนมอาจจับกับยาบางชนิดทำให้ยาไม่ออกฤทธิ์ และยาอาจตกตะกอนอยู่ก้นขวด หรือจับตัวติดที่ข้างขวด หากเด็กดูดนมไม่หมดจะทำให้ได้รับยาไม่ครบตามจำนวนที่ถูกต้อง ยาบางชนิดอาจทำให้รสชาติของนมเสียไปส่งผลให้เด็กไม่อยากกินนม



3. หากต้องให้ยาเม็ด หรือยาแคปซูลในเด็กเล็ก ควรปรึกษาเภสัชกร หรือแพทย์ก่อนว่ายาที่ได้รับนั้นสามารถ แกะ แบ่ง หัก หรือบดได้หรือไม่ หากเป็นยาเม็ดที่แบ่งได้อาจหักเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วจึงค่อยให้ลูกกลืนทีละชิ้น ยาที่บด หรือผงยาแคปซูลสามารถเติมน้ำหวาน เยลลี่ เพื่อช่วยให้เด็กกลืนและทานยาได้ง่ายแล้วจึงดื่มน้ำตาม



4. ให้ป้อนยาทีละขนาน ควรป้อนยาให้ลูกทีละชนิด กรณีที่เด็กได้รับยาหลายชนิด เพราะหากผสมหรือบดยาทุกชนิดรวมกันแล้วป้อนในครั้งเดียวอาจทำให้คุณสมบัติทางกายภาพของยาเปลี่ยนไป หรือเกิดปฏิกิริยาระหว่างยา เช่น อาจทำให้ยามีฤทธิ์เพิ่มขึ้นหรือมีฤทธิ์ลดลง ซึ่งจะเป็นอันตรายหรือให้ผลการรักษาไม่ดีเท่าที่ควร

5. ใช้อุปกรณ์มาตรฐานในการตวงยาขนาดมาตรฐานในการตวงยาที่ใช้กันอย่างแพร่หลายคือ 1 ช้อนชา เท่ากับ 5 มิลลิลิตร และ 1 ช้อนโต๊ะ เท่ากับ 15 มิลลิลิตร ส่วนการใช้หลอดหยดยา หรือกระบอกฉีดยาพลาสติก (Syringe) ควรค่อยๆ หยดยาในหลอดเข้าบริเวณกระพุ้งแก้มด้านใด ด้านหนึ่งช้าๆ ซึ่งควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนะนำของแพทย์และเภสัชกร

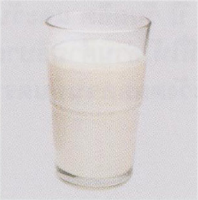
6. วิธีเก็บรักษายาที่ถูกต้อง ควรเก็บยาไว้ในตู้ยาสามัญประจำบ้านหรือให้พ้นมือเด็ก เรียงลำดับยาตามวันหมดอายุก่อนและหลัง เพื่อไม่ให้มียาหมดอายุค้างอยู่ในตู้ยา ห่างไกลแสงแดดและความชื้น ส่วนการเก็บยาไว้ในตู้เย็นนั้นอาจเหมาะกับยาบางชนิดเท่านั้น เช่น ยาปฏิชีวนะที่ผสมน้ำแล้ว ซึ่งจะใช้ได้ไม่เกิน 7 วัน แต่ยาบางชนิด เช่น ยาน้ำเชื่อมอาจจะไม่เหมาะที่จะเก็บในตู้เย็น เพราะจะเกิดการตกตะกอน และทำให้ยาเปลี่ยนสภาพได้ ดังนั้นก่อนใช้ยาควรดูฉลากยาให้ชัดเจน ดมกลิ่น ดูสีของยา วัน เดือน ปี วันผลิต และวันหมดอายุ ชื่อยา ชื่อผู้ป่วย ปริมาณยา จำนวนครั้ง และเวลาที่ให้ อ่านคำอธิบายที่มากับภาชนะบรรจุยาอย่างระมัดระวัง เพื่อทราบข้อควรระวังตลอดจนอันตรายจากการใช้ยา เพื่อความปลอดภัยของบุตรหลานของเรา

การดูแลสุขภาพ ช่องปากเด็ก

การทำความสะอาดช่องปากของลูก ควรทำตั้งแต่แรกเกิดถึงแม้ลูกยังไม่มีฟันก็จริง แต่คราบน้ำนมที่ติดค้างอยู่ในช่องปากจะเป็นแหล่งอาหารให้เชื้อโรคต่างๆ มาสะสมได้ หากเราไม่สนใจที่จะทำความสะอาดช่องปากให้ลูก คราบนมที่สะสมในช่องปากนานๆ อาจเกิดเชื้อราในช่องปากและลิ้นสังเกตง่ายๆ คือ ลิ้นเด็กมีฝ้าขาวเกาะติด ฝ้าขาวตามสันเหงือก กระพุ้งแก้ม ถ้าฝ้าขาวเกิดจากการติดเชื้อรา เด็กก็อาจจะรู้สึกเจ็บ ดูดนมก็เจ็บ ร้องโยเย ดังนั้นการทำความสะอาดช่องปากเด็กจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม และเป็นการฝึกนิสัยให้เคยชินกับการมีช่องปากที่สะอาด โดยสร้างตัวอย่างที่ให้เด็กรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพปากและฟันเป็นสิ่งที่มีค่า ทำกิจกรรมให้เด็กรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพปากและฟันเป็นเรื่องสนุก เช่น การแปรงฟันพร้อมกับลูกของคุณ การให้เด็กเลือกแปรงสีฟันด้วยตนเอง เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ทารกแรกเกิด ถึง 6 เดือน ควรกินนมแม่อย่างเดียวดีที่สุด หากจำเป็นต้องเลี้ยงลูกด้วยนมผสมควรเลือกนมรสจืดไม่ควรเติมน้ำตาล น้ำผึ้ง หรือน้ำหวานลงไปในนมและให้ดื่มน้ำตามหลังดูดนมทุกครั้ง แล้วต้องเช็ดฟันและเหงือกของเด็กด้วยผ้าสะอาดที่เปียกหมาดๆ หรือผ้าก๊อซ ควรเลิกนมมื้อดึกและเริ่มฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้วหรือดูดด้วยหลอด ควรเลิกใช้ขวดนมเมื่อลูกอายุประมาณ 1 ขวบ - 1 ขวบครึ่ง หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือมีความเป็นกรดเช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน นมรสหวานเพื่อสุขภาพฟันที่ดีของลูก







การดูแลรักษาความสะอาดช่องปาก

1. ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกเช็ดทำความสะอาดภายในช่องปาก และเมื่อฟันเริ่มขึ้นให้ใช้แปรงสีฟันสำหรับเด็กเล็กได้โดยไม่ต้องใช้ยาสีฟัน ควรแปรงฟันให้เด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยวิธีถูไปมาสั้นๆ

2. เมื่อเด็กสามารถบ้วนน้ำได้ ก็สามารถที่จะแปรงฟันโดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ แต่ให้ควบคุมปริมาณยาสีฟันที่ใช้ โดยใช้แปรงแตะยาสีฟันเพียงเล็กน้อยหรือใช้ขนาดไม่เกินเมล็ดถั่วเขียว

3. เมื่อเด็กอายุ 2-3 ปี ฝึกให้แปรงฟันเอง แต่เด็กยังแปรงได้ไม่สะอาด ผู้ปกครองควรช่วยแปรงซ้ำ หลังจากเด็กแปรงเองเสร็จแล้วเทคนิคการแปรงฟันให้กับเด็ก คุณอาจจะต้องคอยตรวจตราดูลูกของคุณแปรงฟัน จนกว่าเด็กจะคุ้นเคยกับขั้นตอนต่อไปนี้



"ใช้ปริมาณยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว และคอยดูแลไม่ให้เด็กกลืนยาสีฟัน

"ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม โดยแปรงขึ้นลงเบาๆ ด้านในของฟันแต่ละซี่ก่อน เนื่องจากเป็นบริเวณที่มีคราบแบคทีเรียสะสมมากที่สุด

"ทำความสะอาดฟันด้านนอกโดยแปรงถูไปถูมาเบาๆ และแปรงที่ลิ้นด้วย

นัด..ครั้งแรกกับหมอฟัน

ควรพาลูกไปพบหมอฟันครั้งแรกภายใน 6 เดือนหลังจากฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น หรือเมื่อลูกอายุประมาณ $1 - 1\frac{1}{2}$ ปี เพื่อจะได้รับคำแนะนำถึงวิธีการดูแลความสะอาดช่องปาก การให้นมอย่างถูกต้องโดยเฉพาะการดูดนมขวด รวมถึงอาหารและขนมต่างๆ ที่มีประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดฟันผุ นอกจากนั้นในเด็กบางคนอาจได้รับฟลูออไรด์เสริมอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ การเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดี ให้ลูกอย่างถูกต้อง จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันอีกทางหนึ่งให้ลูกมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เติบโตเป็นคนที่กล้าคิดกล้าแสดงออก และมีความมั่นคงในอารมณ์

สารพันปัญหา พัฒนาการเด็ก



1. **ออทิสติกหรือกลุ่มอาการออทิซึม** โดยทั่วไปแล้ว เด็กจะมีปัญหาพูดช้าและซน มีพัฒนาการผิดปกติในด้านสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีพฤติกรรม หรือความสนใจซ้ำๆจำกัด เปลี่ยนแปลงยาก ซึ่งลักษณะอาการดังกล่าวมักพบตั้งแต่ก่อนอายุ 3 ปี ลักษณะพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด คือไม่สบตา ไม่สนใจในการสื่อสารกับผู้อื่น ไม่สามารถเล่นบทบาทสมมติ ชอบพูดตาม หรือพูดเลียนแบบ พูดซ้ำคำ มีภาษาพูดของตัวเอง ซึ่งผู้ฟังฟังแล้วไม่เข้าใจ มีความสามารถใช้ภาษาในการสื่อสารได้จำกัดไม่สมวัย ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ยาก



2. **โรคซน สมาธิสั้น** เด็กมักมีปัญหาเรื่องซน อยู่ไม่นิ่งวอกแวกง่าย ขาดสมาธิ บางครั้งอารมณ์และความต้องการจะทำให้เกิดความหุนหันพลันแล่น ใจร้อน ลักษณะพฤติกรรมของเด็ก เช่น วิ่งซนไปมาหรือปีนป่ายมาก แสดงอาการยุกยิกหรือนั่งไม่นิ่ง รอคอยไม่ได้ พูดแทรกขณะที่ผู้อื่นกำลังการสนทนาอยู่อย่างไม่เหมาะสม ขาดความระมัดระวัง ถูกเบี่ยงเบนจากสิ่งเร้าภายนอกได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเหล่านี้ยังพบได้ในเด็กเล็กก่อนวัยเรียนซึ่งการควบคุมตนเองยังทำได้ไม่ดีนัก ถ้าเด็กเริ่มโตขึ้นอายุ 5-6 ปี แต่การควบคุมตนเองยังทำได้ไม่ดี ส่งผลให้มีปัญหาต่อการเรียนรู้ และสัมพันธภาพกับผู้อื่นควรพาไปพบแพทย์เพื่อประเมินเพิ่มเติมต่อไป

3. ความบกพร่องของทักษะการเรียน (Learning Disabilities, LD) เป็นความบกพร่อง ของกระบวนการเรียนรู้ที่แสดงออกทางด้านปัญหา การอ่าน การเขียนสะกดคำ การคำนวณและเหตุผลเชิงคณิตศาสตร์ เกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของสมองบางตำแหน่งบกพร่องโดยเฉพาะ ตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการใช้ภาษาทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กต่ำกว่าศักยภาพที่แท้จริง



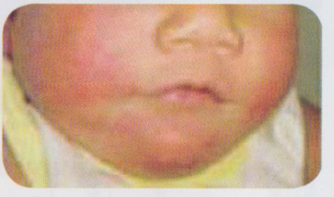
เมื่อพิจารณาผลการเรียนเปรียบเทียบกับระดับสติปัญญาและชั้นเรียนซึ่งเด็กในกลุ่มนี้จะมีระดับสติปัญญาปกติ ความบกพร่องด้านการอ่านพบได้บ่อยที่สุด จะมีปัญหาในการจดจำพยัญชนะ สระ ขาดทักษะในการสะกด-คำ และเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ ๆ ได้อย่างจำกัด มีความสามารถในการอ่านหนังสือต่ำกว่าเด็กอื่นในวัยเดียวกัน 2 ระดับชั้นเรียน เช่น เด็กอยู่ชั้น ป.3 แต่มีความสามารถในการอ่านเท่ากับชั้น ป.1 เด็กจะอ่านช้ามีความยากลำบากในการอ่านหนังสือ จึงอ่านตะกุกตะกัก อ่านออกเสียงไม่ชัดเจนอ่านคำศัพท์ยากๆ ไม่ได้ พัฒนาการด้านการอ่านช้ามาก สรุปใจความของการอ่านไม่ได้ ทำให้เด็กขาดความสนใจและหลีกเลี่ยงการอ่านหนังสือ วิชาที่ใช้ทักษะการอ่านก็จะมีปัญหาเช่นเดียวกัน

4. ปัญหาเด็กพูดช้า จะพบในเด็กอายุ 2 ปี ประมาณร้อยละ 10-15 ซึ่งจะพบว่าเด็กอายุ 1 ปีครึ่ง จนถึงอายุ 2 ปี เด็กยังไม่เริ่มพูดหรือพูดคำที่ไม่มีความหมายใด ๆเลยร่วมกับเด็กไม่เข้าใจในคำพูดง่าย ๆ และไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ ดังนั้นเราควรสังเกตว่าเด็กมีความเข้าใจในภาษาสมวัยหรือไม่ เช่น เด็กสามารถทำตามคำสั่งได้ ไปหยิบของมาให้ถูกต้อง หรือเด็กพูดได้เป็นคำ ๆ หลายคำ แล้วหยุดพูดไปเฉย ๆ หรือมีอาการชักร่วมด้วย และควรดูเรื่องการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น มองหน้าสบตาดีไหม ลักษณะการเล่นของเด็กเป็นอย่างไร เวลาเรียกชื่อสนใจหรือไม่ มีความบกพร่องทางการได้ยิน หรือไม่ หากพบความผิดปกติเหล่านี้ ควรรีบพาไปพบแพทย์

ลูก...กับผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis)

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง พบบ่อยในเด็ก โรคนี้ไม่ใช่โรคติดต่อ มักเป็นๆ หายๆ เชื่อว่ากรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อมมีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งปัจจัยที่กระตุ้นให้อาการกำเริบในเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันไป เช่น การติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ตัวไรในฝุ่น สิ่งระคายเคืองต่างๆ หรืออาหารบางชนิดเช่น นมวัว ไข่ขาว ถั่วต่างๆ เป็นต้น

อาการ วัยทารกพบในช่วงอายุ 3 เดือน ผิวหนังแห้งมีผื่นเป็นตุ่มแดงคัน หรือตุ่มน้ำใส น้ำเหลืองไหลซึม ผื่นจะตกสะเก็ด และลอกเป็นขุย ถ้าเป็นเรื้อรัง ผิวหนังจะหนา สีผิวคล้ำและมีรอยด่างขาว ซึ่งบริเวณที่พบ ได้แก่ แก้ม คอ แขน ขา และจะทุเลาลงเมื่ออายุ 2-3 ปี แต่มักกลับมาเป็นอีกเมื่อโตขึ้น



จะดูแลลูกอย่างไร

สิ่งที่สำคัญในการดูแลรักษาก็คือ การหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้และตัวกระตุ้นให้ผื่นกำเริบ ดังนี้

1. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างน้อย 6 เดือน
2. หลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ เช่น นมวัว ไข่ขาว ถั่ว ไรฝุ่น ขนสัตว์ เป็นต้น



3. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ระคายเคือง เช่น อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง ไม่ควรใช้น้ำร้อนหรือน้ำเย็นเกินไปใช้สบู่อ่อนๆฟอกเฉพาะรักแร้ ขาหนีบ และคอ ที่เหลือล้างด้วยน้ำสะอาด
4. ควรเลือกใช้ผ้าเนื้อโปร่ง เช่น ผ้าฝ้าย ไม่ควรใช้ผ้าขนสัตว์หรือหนานุ่ม เนื้อหยาบ
5. การซักเสื้อผ้า ควรซักล้างผงซักฟอกหรือ น้ำยาปรับผ้านุ่มออกให้สะอาดก่อนใส่



6.ควรจะตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการเกาที่รุนแรง

7.อุณหภูมิรอบตัวควรพอเหมาะ ไม่ควรร้อนหรือหนาวไป

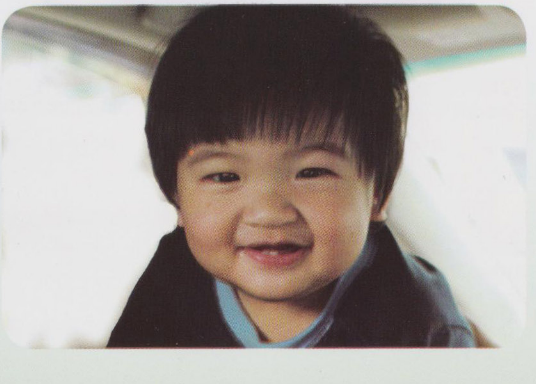
8. ลดการกระทบกระเทือนทางอารมณ์ เช่น ภาวะเครียดหรือวิตกกังวล

9. บริเวณที่ผิวหนังแห้ง ควรใช้ครีมหรือวาสลีนให้ความชุ่มชื้นทาหลังอาบน้ำภายใน 3 นาที จะช่วยลดการกำเริบของโรคได้

10.ไม่ควรซื้อยาใช้เอง เพราะอาจมีผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้ ควรพบแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้อง

โรคนี้หายขาดหรือไม่

โรคนี้มีอาการเรื้อรัง ผื่นมักเห่อ เป็นๆ หายๆ โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งกระตุ้น โดยทั่วไปเด็กส่วนหนึ่ง อาจจะดีขึ้นได้เอง ประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วยอาการจะดีขึ้นเมื่อเด็กอายุ 10 ปี โดยที่ ผื่นอาจจะเปลี่ยนรูปแบบหรือบริเวณที่เป็นในตำแหน่งอื่นได้ ผู้ปกครองไม่ควรวิตกกังวลมากนัก





วัยเรียน

พ่อแม่ยุคใหม่...
เลี้ยงลูกให้ฉลาดแบบไหนดี

ท่ามกลางสังคมในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน มีการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ความก้าวล้ำของการสื่อสารและเทคโนโลยี นอกจากพ่อแม่จะต้องทำงานนอกบ้าน ซึ่งทำให้เวลาที่จะอยู่กับลูกเพื่ออบรมเลี้ยงดูลูกมีน้อย จึงมักมีคำถามที่ต้องการคำตอบว่า **"เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาดรู้เท่าทันสังคม"**

การเลี้ยงลูกเพื่อให้มีความฉลาดทางสติปัญญาเพียงอย่างเดียวคงไม่พอ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม เป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่กันไป เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันให้ลูกเติบโตเป็นคนดีของสังคม

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หรือ EQ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ พ่อแม่สามารถทำได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงทำได้จากการอบรมสั่งสอน ซึ่งมีวิธีการดังนี้

- บอกหรือทำความตกลงกับเด็กว่าเด็กทำอะไรได้ อะไรที่ไม่ควรทำ และบอกเหตุผล ตลอดจนฝึกให้เด็กรู้จักคิดโดยพ่อแม่คอยดูแลเด็กตามที่ได้ตกลงกันไว้
- พ่อแม่ควรมีความคงเส้นคงวาในการเลี้ยงลูก อย่าใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา
- ถ้าทำผิดจะมีการลงโทษ แต่จะไม่ใช้วิธีลงโทษที่รุนแรง ควรบอกให้เด็กรู้ว่าผิดเรื่องอะไรก่อนที่จะลงโทษ





การอบรมเด็กในทางอ้อม ทำได้โดยการเลียนแบบพฤติกรรม ทั้งนี้ เด็กเรียนรู้จากพฤติกรรมที่พ่อแม่แสดงออกต่อกันผ่านการทำกิจกรรมในครอบครัว สิ่งที่พ่อแม่ควรปฏิบัติมีดังนี้

- พ่อแม่ควรมีเวลาใกล้ชิดกับลูก มีการสัมผัส โดยการโอบกอด ทำกิจกรรมร่วมกัน และมีเวลาอยู่กับลูกอย่างน้อย 15 นาทีก่อนนอน
- ถ้าสอนลูกว่าสิ่งใดไม่ดี พ่อแม่ต้องไม่ทำให้ลูกเห็น
- อย่าตามใจลูกมากเกินไป เพราะกลัวว่าลูกจะลำบากจึงช่วยเหลือลูกทุกอย่างจนลูกทำอะไรไม่เป็น
- อย่าปกป้องเด็กจากโลกแห่งความเป็นจริง เด็กจะกลายเป็นคนอ่อนแอ ไม่สามารถอยู่กับความทุกข์ ไม่กล้าเผชิญกับความล้มเหลว



การที่ลูกมี EQ ดี

พ่อแม่ควรเสริมสร้างสิ่งต่อไปนี้

- สอนให้ลูกรู้จักเห็นใจผู้อื่น
- หัดลูกให้รู้จักรับผิดชอบ ช่วยเหลืองานบ้าน
- สอนลูกให้รู้จักแบ่งปันของแก่พี่ น้องและเพื่อน
- สนับสนุนให้ลูกรู้จักแสดงความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นเมื่อมีโอกาส เช่น การบริจาคสิ่งของช่วยเหลือผู้อื่น
- หัดให้ลูกรู้จักรับผิดและขอโทษเมื่อทำไม่ดีกับผู้อื่น
- ใช้นิทานเป็นสื่อชี้ให้เห็นถึงผลดีของการเข้าใจผู้อื่น การเสียสละ เป็นต้น



ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ควรสอนควบคู่ไปกับความฉลาดทางจริยธรรม และศีลธรรม (Moral Quotient หรือ MQ)

คือ เรื่องของจริยธรรม คุณธรรม โดยเฉพาะสิ่งเหล่านี้ต้องได้รับการปลูกฝังเบื้องต้นจากพ่อแม่ ต่อมาจะต้องได้รับการปลูกฝังอย่างต่อเนื่องจากทางโรงเรียน ครู อาจารย์ และสังคม สังคมปัจจุบันเกิดปัญหามากมายเพราะ คนขาดคุณธรรม ถ้าถือตามหลักพุทธศาสนา คือ การประพฤติดี ทั้งกาย วาจา ใจ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ช่วงวัยสำคัญที่เหมาะสมสำหรับการปลูกฝังสิ่งดี ๆ ให้กับลูกควรเริ่มตั้งแต่วัยอนุบาล อายุประมาณ 3 - 5 ปี ต่อเนื่องไปถึงช่วงวัยประถม เพราะเป็นวัยที่เริ่มเข้าใจสิ่งที่เราพูด เด็กอยู่ในช่วงที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่สำคัญยังเป็นวัยที่เชื่อฟังพ่อแม่ หากเราสอนสิ่งดี ๆ เด็กจะเชื่อฟังและจดจำตลอดไป

ลูกคนเดียว...
เลี้ยงอย่างไรไม่เป็นปัญหา



สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ส่งผลให้ครอบครัวส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมีลูกเพียงคนเดียว ทั้งนี้หากพ่อแม่มีทัศนคติ และเข้าใจธรรมชาติในการเลี้ยงลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"การเลี้ยงลูกคนเดียว"** จะทำให้สามารถเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ

ทัศนคติของพ่อแม่ที่มีลูกคนเดียว มีผลต่อการเลี้ยงดู ดังนี้

- **รักและตามใจมากเกินไป** ส่งผลให้เด็กมีแนวโน้มที่จะเอาแต่ใจตนเอง อยากได้แต่ให้ไม่เป็น ขาดความรับผิดชอบ



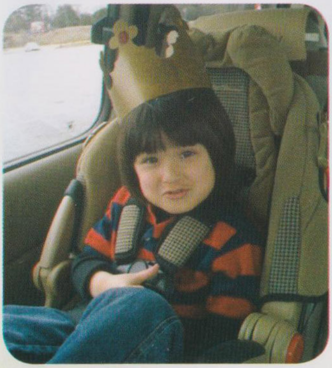
- **ปกป้องมากเกินไป** โดยการช่วยเหลือปกป้องทุกอย่าง ทำให้เด็กขาดทักษะการช่วยเหลือตัวเอง มีผลต่อการปรับตัว ขาดความอดทนที่จะเผชิญต่อปัญหาเกิดความเครียดได้ง่าย
- **ความกังวลของพ่อแม่** พ่อแม่ที่มีความกังวลมากเกินไปโดยการให้ความช่วยเหลือลูกตลอดเวลา ส่งผลให้เด็กขาดการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกัน พ่อแม่บางคนกำหนดทิศทางและอนาคตของลูก ทำให้เด็กเกิดความกังวลจนคิดไปว่าจะทำหรือไม่ทำดีกลัวไม่ถูกใจพ่อแม่



การปรับความคิดและรูปแบบของการเลี้ยงดูให้เหมาะสม โดยการให้ความสำคัญกับวัยของเด็กเป็นหลัก เช่น

- **วัยเด็กเล็ก** หากพ่อแม่ประเมินดูแล้วว่าไม่อันตราย ควรปล่อยให้เด็กได้เล่นเพื่อให้เกิดทักษะ

- **วัยอนุบาล** เด็กมักเอาแต่ใจ ดื้อ การใส่ใจหรือให้ความสำคัญกับความดื้อของเด็ก จะเป็นการกระตุ้นให้เด็กดื้อมากขึ้น ท่าทีที่สงบของพ่อแม่ ไม่แสดงความโกรธหงุดหงิด และการเบนความสนใจของเด็กจะช่วยแก้ไขการเอาแต่ใจของเด็กได้

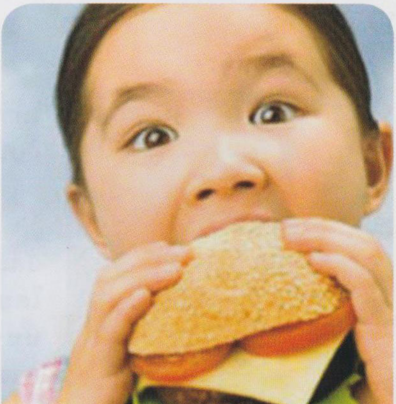


- **วัยเรียน** พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กมีเหตุผล ให้กำลังใจและชมเชย สอนให้เด็กรู้จักการยอมรับกับข้อผิดพลาดและรู้จักการขอโทษเมื่อทำผิด

- **วัยรุ่น** พ่อแม่ควรพูดจาด้วยความเข้าใจและมีเหตุผล ที่สำคัญต้องหนักแน่นมีกฎกติกา โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกฎกติกานั้นๆ หากพ่อแม่ปรับวิธีการเลี้ยงลูกให้อยู่ในทางสายกลาง การเลี้ยงลูกคนเดียวหรือเลี้ยงลูกหลายคนก็จะไม่เป็นปัญหา และไม่ยากอย่างที่คิด

ทำอย่างไร...
เมื่อลูกมีภาวะอ้วน

เด็กวัยเรียน เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกาย น้ำหนักและความสูง อย่างไรก็ตามปัจจุบันพบว่าภาวะโภชนาการเกินในเด็ก โดยเฉพาะเขตเมืองรวมทั้งในกรุงเทพมหานครมีเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นเพราะมีพฤติกรรมการกิน และกิจกรรมประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ประกอบกับแรงโฆษณาของผู้ประกอบการ และมีค่านิยมการกินอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตก คือ อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ ซึ่งทำให้ร่างกายได้รับพลังงาน และไขมันมากจากการกินอาหารมากเกิน ทั้งนี้อาหารที่ทำให้เกิดความอ้วน 3 ชนิดหลัก ได้แก่ อาหารขยะ อาหารจานด่วน ผลิตภัณฑ์นมในรูปของเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มันและเค็ม อาหารเหล่านี้ทำให้เด็กได้รับสารอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย มีนิสัยการกินอาหารไม่ถูกสัดส่วน กินผักและผลไม้น้อยมาก



นอกจากนี้เด็กในยุคปัจจุบันมักใช้เวลานั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์แทนการออกกำลังกายวิถีชีวิตส่วนใหญ่นั่งอยู่หน้าทีวี เล่นเกมกด เกมคอมพิวเตอร์แทนการวิ่งเล่น ทำให้เด็กขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย และเป็นสาเหตุนำไปสู่...ภาวะอ้วนในที่สุด

ความอ้วน...ส่งผลต่อลูกอย่างไร

การเลี้ยงดูลูกให้มีน้ำหนักที่เหมาะสมนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงและเจริญเติบโตได้อย่างสมวัยเพราะผลกระทบที่ตามมาจากการที่เด็กอ้วนมีมากมาย ได้แก่

- ผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก ทำให้เด็กมีพัฒนาการช้ากว่าปกติ เช่น การคลาน การนั่ง การเดิน การเรียนรู้เนื่องจากมีน้ำหนักมากไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว หรือหากเคลื่อนไหวแล้วเกิดการหกล้มก็ทำให้เจ็บเพราะน้ำหนักตัว กระดูกโค้งงอ ขาโก่ง ผิดรูป ที่สำคัญที่สุดคืออาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ระบบหายใจ ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง
- ผลกระทบต่อจิตใจ มีความเครียดสูง ถูกล้อเลียน ถูกมองว่า งุ่มง่าม ไม่น่าสนใจ บางรายไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าเข้าสังคม มีปมด้อยตั้งแต่ในวัยเด็ก



ลูกอ้วนแล้ว...ทำอย่างไร

เมื่อพ่อแม่ทราบแล้วว่าลูกๆ ของเราเริ่มที่จะอ้วนแล้ว ควรร่วมกันหา วิธีแก้ไขป้องกันในครอบครัว โดยการสร้างสุขลักษณะนิสัยที่ดีในหลาย ๆ ด้าน และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง โดย

- สร้างนิสัยให้เด็กกินอาหารเช้าทุกวัน และไม่ควรตามใจเด็กมากเกินไปในเรื่องของอาหารการกิน เด็กๆ มักจะชอบกินอาหารประเภทของทอด ขนมขบเคี้ยว ของจุกจิก น้ำหวานและน้ำอัดลม ซึ่งอาหารเหล่านี้จะมีปริมาณของพลังงานที่สูง ถ้ากินมากจะทำให้มีพลังงานในแต่ละวันมากเกินความจำเป็นของร่างกาย ควรจะเน้นให้

เด็กๆ กินอาหารสมดุลที่หลากหลายครบ 5 หมู่ แทนที่จะกินอาหารที่มีกากใยน้อย พวกฟาสต์ฟู้ด หรืออาหารไขมันสูง ขนมหวานจัด ควรให้เด็กได้ลองกิน และหัดปรุงอาหารไทยอย่างเช่น ปลานึ่งใส่ผัก แกงจืดผักตำลึง ไข่ตุ๋นแครอท ผัดผักที่เด็กชอบ ซึ่งจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่จะทำให้เด็กๆ หัดกินผักและรู้จักความอร่อยอย่างไทยๆ รวมทั้งฝึกให้กินผลไม้สดที่ไม่หวานเป็นอาหารว่างดีกว่าดื่มน้ำผลไม้สำเร็จรูป

- ให้ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควรเป็นนมพร่องไขมัน นมจืด หลีกเลี่ยงนมเปรี้ยว และนมปรุงแต่งรสต่างๆ
- ฝึกให้เด็กกินเป็นเวลา ไม่กินรสจัด ไม่กินจุกจิก ไม่ซื้อขนมกรุบกรอบ มันฝรั่งทอดมาตุนไว้ที่บ้าน





- ลดกิจกรรมที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะการดูโทรทัศน์ และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม คือ การเดิน ขี่จักรยาน หรือการว่ายน้ำรวมทั้งการให้เด็กได้ช่วยเหลืองานบ้านกวาดถูบ้าน ล้างจาน ทำความสะอาด ทำสวน ช่วยล้างรถ

• ความต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากการกินอาหาร หรือกิจกรรมทางกายเหล่านี้จะไม่เห็นผลทันทีที่จะทำให้เด็กๆ อ้วนน้อยลง พ่อแม่จึงควรที่จะให้กำลังใจลูกๆอยู่เป็นประจำ พร้อมที่จะเป็นตัวอย่างที่ดี มีกิจกรรมไปพร้อมกับลูกๆ และให้ความรู้เกี่ยวกับผลเสียของการกินขนมจุกจิก และน้ำอัดลมที่มากเกินไป อาจจะมีการให้รางวัลแก่เด็กในบางครั้งถ้าเขาสามารถลดน้ำหนักได้ถึงระดับหนึ่ง เพราะจะเป็นแรงจูงใจที่ดีที่ทำให้เขาทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรลดน้ำหนัก หรือจำกัดอาหารมากเกินไป จะมีผลเสียกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กได้ ควรรักษาระดับน้ำหนักเดิมไว้ไม่ให้เพิ่มขึ้นแต่ควรเพิ่มความสูงเพื่อให้ภาวะโภชนาการเข้าสู่เกณฑ์ปกติ

• เพื่อให้มีการเจริญเติบโตเต็มที่และสมส่วน ควรควบคุมอาหารหวานจัด มันจัด และขนมขบเคี้ยวทุกประเภท หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำตาล ใช้น้ำตาลในปริมาณที่น้อย สร้างความคุ้นเคยการบริโภคอาหารตามรสธรรมชาติประกอบอาหารโดยวิธี การต้ม นึ่ง ตุ๋น อบ แทนวิธีการทอดด้วยน้ำมัน



การแก้ไขปัญหาโรคอ้วนในเด็กพ่อแม่ผู้ปกครองต้องอดทน เอาใจใส่ดูแลเพราะต้องใช้เวลา น้ำหนักเด็กจะไม่ลดลงทันทีทันใด บางครั้งล้มเหลวไม่ประสบผลสำเร็จต้องอาศัยความพยายาม



ฟันหนูแข็งแรง...
สวยด้วยฟลูออไรด์

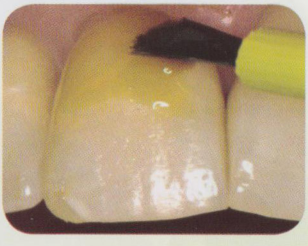
การสร้างตัวของฟันซี่ต่าง ๆทั้งฟันน้ำนมและฟันแท้ เกิดต่อเนื่องมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 6-8 ในครรภ์มารดาจนถึงอายุประมาณ 14 ปี การรับประทานอาหารที่เสริมสร้างฟันให้แข็งแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอาหารพวกโปรตีน และนม นอกจากนี้การให้เด็กเริ่มทานฟลูออไรด์ในปริมาณที่พอเหมาะตั้งแต่เล็กจะทำให้ฟันที่กำลังสร้างตัวมีความแข็งแรงทนทานต่อฟันผุด้วย แต่ควรได้รับคำแนะนำจากทันตแพทย์ก่อนให้ฟลูออไรด์เสริมเสมอ เพื่อพิจารณาชนิดหรือรูปแบบของฟลูออไรด์และปริมาณที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละช่วงอายุ



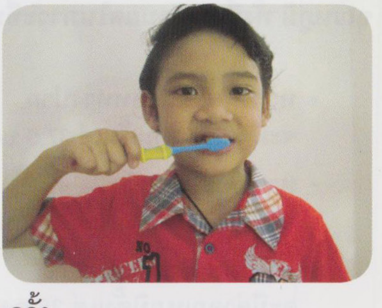
ฟลูออไรด์เฉพาะที่ คือ อะไร

การใช้ฟลูออไรด์เฉพาะที่ จะทำให้ฟันได้มีโอกาสสัมผัสกับฟลูออไรด์เพื่อป้องกันฟันผุ การใช้ฟลูออไรด์ในรูปแบบนี้ มักจะเป็นการใช้ฟลูออไรด์ที่มีความเข้มข้นสูง จึงต้องมีความระมัดระวังในขณะที่ใช้เพื่อไม่ให้เด็กกลืนเพราะอาจเกิดพิษจากการได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปได้ รูปแบบการใช้ฟลูออไรด์โดยวิธีนี้ได้แก่

- **ฟลูออไรด์เจล (Fluoride Gel)** เป็นสารประกอบโซเดียมฟลูออไรด์ ซึ่งอยู่ในลักษณะสารประกอบ APF (Acidulated phosphate Fluoride Gel) มีความเข้มข้นของฟลูออไรด์ 12,300 ppm. ฟลูออไรด์เจลนี้จะเคลือบทุก 6 เดือน ฟลูออไรด์จะถูกปล่อยออกมาอย่างช้า ๆ เป็นเวลาหลายสัปดาห์ ทำให้เกิดผลในการป้องกันฟันผุ แต่เนื่องจากวิธีการทำค่อนข้างยุ่งยาก จึงไม่นิยมเคลือบฟลูออไรด์เจลในเด็กเล็ก



• **ฟลูออไรด์วานิช (Fluoride varnish)** สามารถป้องกันและหยุดยั้งการลุกลามของโรคฟันผุได้ดี วิธีการใช้ง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน มีความปลอดภัยสูง ต้องการความร่วมมือจากผู้ป่วยน้อย เหมาะที่จะนำมาใช้ในเด็กเล็ก หลังจากทาฟลูออไรด์วานิช องค์ประกอบที่เป็นสารเคลือบจะเปลี่ยนสภาพเป็นสารเหนียวคล้ายกาวเกาะติดผิวฟันอย่างรวดเร็ว สารเคลือบนี้สามารถแข็งตัวได้แม้มีการปนเปื้อนของน้ำลาย ก่อให้เกิดสารประกอบแคลเซียมฟลูออไรด์บนผิวเคลือบฟัน ฟลูออไรด์ก็จะถูกปล่อยออกมาสู่ช่องปากช้าๆ ฟลูออไรด์วานิชนี้จะติดอยู่ที่ผิวฟันและปล่อยฟลูออไรด์สู่ช่องปากได้นานกว่าฟลูออไรด์เจล



วิธีการใช้

ทำได้ง่ายๆ ไม่เจ็บ ไม่ต้องขัดฟันก่อนทา เพียงแค่เช็ดฟันให้แห้งด้วยสำลีหรือผ้าก๊อซ และทาฟลูออไรด์วานิชด้วยพู่กันหรือสำลีก้อนเล็ก ๆ

ความถี่ในการทา

ขึ้นอยู่กับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคฟันผุ อย่างน้อยที่สุดควรทาอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

หนูๆ...จำไว้อย่าลืม !

• แปรงฟันให้สะอาดทั่วทั้งปากทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

• ใช้ฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ เช่น ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือปรึกษาทันตแพทย์เพื่อขอรับยาเม็ดฟลูออไรด์หรือขอรับการเคลือบฟลูออไรด์ ทุก 6 เดือน

• กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควรกินอาหารหรือขนมหวานที่เหนียวติดฟันเป็นของว่างระหว่างมื้ออาหาร

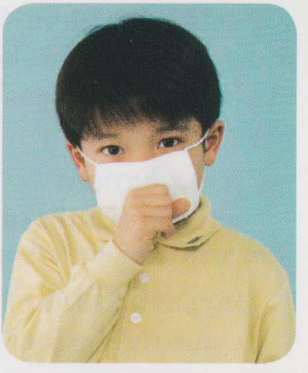
• พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

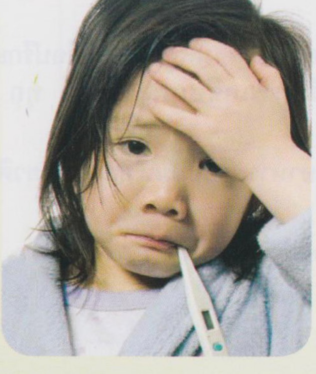
เมื่อลูกรักมีไข้... ทำอย่างไร

ภาวะไข้ คือ การที่อุณหภูมิของร่างกายสูงเกินกว่าปกติ โดยทั่วไปแล้วการวัดอุณหภูมิร่างกายอาจกระทำโดยการใช้เทอร์โมมิเตอร์หรือปรอทโดยอมใต้ลิ้น หนีบที่รักแร้ วัดทางทวารหนัก อุปกรณ์วัดไข้ทางรูหู และแถบวัดไข้ทางหน้าผาก

ปกติแล้วการวัดไข้ที่เป็นที่นิยมใช้ในการดูแลที่บ้าน คือ การวัดด้วยแถบสี และปรอทดิจิตัล หนีบที่รักแร้ โดยจะรายงานผลในรูปตัวเลข หรือแถบบอกสีเทียบอุณหภูมิ ทั้งนี้การอ่านผลในภาวะที่บ่งชี้ว่ากำลังมีไข้ ได้แก่

- หากวัดด้วยปรอททางปาก
  จะมีค่าอุณหภูมิตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียส
- หากวัดทางรักแร้
  จะมีค่าอุณหภูมิตั้งแต่ 37.2 องศาเซลเซียส
- หากวัดทางทวารหนัก
  จะมีค่าอุณหภูมิตั้งแต่ 38 องศาเซลเซียส





การดูแลเมื่อลูกมีไข้

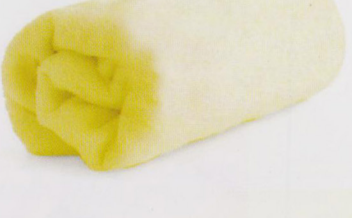
เมื่อเกิดไข้ เด็กจะมีอาการไม่สบายตัว และอาจเกิดอาการชักจากไข้แทรกซ้อนได้หากไข้สูงขึ้นโดยเร็ว จึงควรทำการลดไข้ร่วมกับแก้ไขตามสาเหตุ

การลดไข้



1. ยาที่ใช้ได้อย่างปลอดภัย คือ พาราเซตามอล ขนาดตามที่เภสัชกรหรือแพทย์แนะนำ ยาอีกชนิดหนึ่งคือ ไอบิวโปรเฟน (มักเรียกว่ายาลดไข้สูง) ใช้อย่างแพร่หลายเช่นกัน มีผลข้างเคียง คือ ระคายกระเพาะอาหาร หากจะให้ยานี้ในเด็กไม่ควรรับประทานขณะท้องว่าง และจะไม่ให้ในกรณีที่สงสัยเป็นไข้เลือดออก เพราะทำให้การทำงานของเกร็ดเลือดบกพร่องไปเกิดภาวะเลือดออกที่อันตรายได้ ยาลดไข้มีกลไกช่วยลดไข้ที่สมองส่วนที่ควบคุมอุณหภูมิ

การให้ยาลดไข้ในเด็กต้องดูจากน้ำหนักตัวเป็นเกณฑ์ และยาลดไข้จะไม่ให้ในเด็กที่อายุน้อยกว่า 2 เดือน เพราะการทำงานของตับยังไม่ดีพอ



2. การเช็ดตัว ใช้น้ำที่ค่อนข้างอุ่น(ห้ามใช้น้ำเย็น) เช็ดตัวจนกว่าไข้จะลดต่ำกว่า 38.5 องศาเซลเซียส เน้นบริเวณที่มีเส้นเลือดใหญ่มาเลี้ยง เช่น ซอกคอ ขาหนีบ ก้น แผ่นหลังท้อง และศีรษะ การเช็ดตัวจะช่วยให้มีการพาความร้อนออกจากร่างกาย

3. การดูแลอื่นๆตามที่กล่าวไปแล้ว คือ การให้น้ำชดเชยให้มาก เพื่อให้ทดแทนเหงื่อ และความร้อนที่เสียทางผิวหนัง

เมื่อไหร่ควรไปพบแพทย์

- ในเด็กเล็กกว่า 2 เดือน จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุทุกราย
- ในเด็กที่โตกว่า 2 เดือน หากเป็นไข้อยู่เพียง 24 ชั่วโมงแล้วไข้ลดลง เด็กกินอาหารได้ สดชื่นขึ้น ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ทันที เพราะกลไกของร่างกายและการดูแลที่ดีเบื้องต้นได้ ช่วยให้อาการดีขึ้นแล้ว แต่ถ้าอาการไข้ยังคงมีอยู่ ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ โดยเฉพาะไข้ที่สูงลอยนานกว่า 3 วัน ต้องระวังไข้เลือดออกเด็กที่มีไข้ร่วมกับชัก ต้องรีบพาไปพบแพทย์เป็นกรณีฉุกเฉินเสมอ





ของเล่น...ของลูก

"ของเล่น"...ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ พ่อแม่ควรเลือกซื้อให้ตรงตามวัยของลูก เพื่อความเหมาะสม และส่งเสริมพัฒนาการของลูกให้เป็นไปตามช่วงวัยและเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยยึดตามหลัก 4ป. ได้แก่ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด ปฏิสัมพันธ์

1. ปลอดภัย

- **"ขนาด"** พ่อแม่ควรเลือกของเล่นที่มีขนาดใหญ่กว่าอวัยวะของร่างกาย เพราะเด็กมักชอบเอาของเล่นเข้าปาก แหย่จมูก แหย่ช่องหู ซึ่งหากของเล่นมีขนาดเล็กเกินไป อาจจะเข้าไปติดหลอดลม ติดจมูก ทำให้หายใจไม่ออก ช็อก และหมดสติไป



- **"ความแหลมคมหรือมีชิ้นส่วนหลุด หรือแตกหักได้ง่าย"** เป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวังมากเป็นพิเศษด้วยเช่นกัน เพราะเด็กวัยนี้ไม่ค่อยจะได้ระวัง บางครั้งอาจจะทิ่มตา หรือบาดมือ
- **"สี"** พ่อแม่ควรเลือกของเล่นที่ทำจากสีธรรมชาติ เพราะเด็กในวัยเล็กมักจะนำของเล่นเข้าไปในปาก ทำให้สารพิษจากของเล่นเข้าไปทำร้ายลูกได้
- **"เชือกต่อสายของเล่น หรือสายจูงต่างๆ"** สามารถเกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะสำหรับเด็กทารก และเด็กที่อยู่ในวัยเล็ก เพราะเชือกที่ยาวเกินไปอาจจะรัดคอเด็กทำให้หายใจไม่ออกจึงไม่ควรแขวนของเล่นที่มีสายจูง เชือกยาวๆ หรือมีโบว์บิ้นไว้ในเพลย์เพน (Playpen) หรือเตียงเด็กอ่อน เพราะอาจจะรัดเด็ก หรือทำให้เด็กเข้าไปติดอยู่ในห่วง หรือเชือก หรือแม้แต่รัดนิ้วมือเด็กเล็กได้

• **วัยเด็กโต** พ่อแม่ควรให้ความรู้เกี่ยวกับของเล่นแต่ละประเภทเพื่อให้ลูกทราบถึงวัสดุที่ผลิต เทคนิคการเล่น การป้องกันตัว การช่วยเหลือตัวเองเมื่อได้รับผลกระทบจากการเล่นและควรจะหาอุปกรณ์เสริมความปลอดภัยให้ด้วย

• **ของเล่นทุกประเภท** พ่อแม่ควรตรวจเช็คเป็นระยะๆ ดูว่ามีชิ้นส่วนใดในของเล่นที่แตกหัก เสียหาย และจะเป็นอันตรายแก่ลูกได้ ควรแก้ไขซ่อมแซมให้ลูกทันที

2. ประโยชน์

• **ด้านร่างกาย** ของเล่นที่เลือกให้ลูกควรเป็นของเล่นที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ลูกบอล และอุปกรณ์ที่เล่นกับลูกบอลต่างๆ เช่น ห่วง แร็กเก็ต ตะกร้าประตู ปาเป้า โหนบาร์ วาดรูป เขียนหนังสือ ระบายสี เล่นทราย ปั้นดิน ต่อเลโก้ ลากต่อจุด เป็นต้น



• **ด้านอารมณ์** เด็กจะมีอารมณ์ดีเพราะรู้สึกสนุกและผ่อนคลายขณะเล่น เช่น ชุดวาดภาพระบายสี

• **ด้านสังคม** เด็กได้ฝึกการเล่นร่วมกับเพื่อน รู้จักแบ่งปัน รู้จักรอคอยและรู้จักเคารพกฎกติกาต่าง ๆ เช่น เกมตัวต่อที่เล่นได้มากกว่า 1 คนขึ้นไป

• **ด้านสติปัญญา** เด็กจะพัฒนาสติปัญญาขึ้น เพราะการเล่นทำให้เด็กต้องรู้จักคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ รู้จักแยกแยะสังเกตสิ่งต่างๆ และหากพ่อแม่รู้จักสอนอย่างเหมาะสมเด็กจะเรียนรู้ได้มากมายผ่านการเล่นที่หลากหลาย

• **ด้านจินตนาการ** เด็กเริ่มเล่นจินตนาการตั้งแต่อายุ 18 เดือนและจะมีมากขึ้นเรื่อยๆจนวัยประถมศึกษาตอนต้น จากนั้นจะค่อยๆ ลดน้อยลง การเล่นโดยใช้จินตนาการเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเด็ก เพราะจะนำไปสู่การพัฒนาความคิด อารมณ์ และสังคมต่อไป

3. ประหยัด

การเลือกซื้อของเล่นควรเน้นที่ลูกเป็นหลัก โดยเลือกของเล่นที่มีความเหมาะสมของราคา และเลือกอย่างเข้าใจ บางครั้งอาจเป็นของเล่นที่ทำขึ้นเอง ซึ่งจะส่งผลดีต่อจิตใจเด็ก เพราะบางครั้งของเล่นที่มีราคาแพงก็ไม่ได้แปลว่าจะทำให้ลูกประทับใจเท่ากับการที่ได้รับความรักความอบอุ่นและความเข้าใจจากพ่อแม่



4. ปฏิสัมพันธ์

พ่อแม่ควรพิจารณาเลือกของเล่นที่ลูกสามารถเล่นร่วมกับผู้อื่นหรือพ่อแม่ร่วมเล่นได้ นอกจากจะทำให้เด็กมีความสนุกแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมความเข้าใจในครอบครัว

กิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

- เด็กวัย 0 - 1 ปี ควรเล่นหยอกล้อเด็กด้วยคำคล้องจองมีการแสดงสีหน้าท่าทางและใช้เสียงสูงๆ ต่ำๆ ให้เด็กสนใจ
- เด็กวัย 1-2 ปี ควรจัดให้เป็นการเล่นสำรวจที่ใช้ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
- เด็กวัย 2-4 ปี ควรจัดให้เด็กใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ออกมาเป็นการแสดงบทบาทสมมติหรือผลงานทางศิลปะ
- เด็กวัย 4-6 ปี ควรจัดให้เป็นการเล่นที่เด็กสามารถสะท้อนความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กเรียนรู้

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงก่อนตัดสินใจเลือกซื้อของเล่นให้ลูก คือ ควรดูว่าสินค้านั้นได้ตามมาตรฐานหรือไม่ กรณีที่ซื้อจากต่างประเทศให้ดูเครื่องหมาย CE หรือ ASTM ถ้าสินค้าของไทยต้องมีเครื่องหมาย มอก. 685-2540 และเมื่อเลือกซื้อของเล่นให้ลูกแล้ว พ่อแม่ต้องไม่ลืมที่จะอ่านเอกสารกำกับสินค้าที่ติดมาในกล่องอย่างละเอียดทุกครั้งว่ามีวิธีเล่น และวิธีเก็บรักษาอย่างไร มีข้อห้ามอะไรบ้าง รวมทั้งความเหมาะสมกับช่วงอายุของลูก





วัยรุ่น

พ่อลูก...ผูกพัน

การที่เด็กจะมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ไม่ได้อยู่ที่การเอาใจใส่เลี้ยงดูจากแม่เพียงอย่างเดียว หากพ่อได้มีบทบาทในการเลี้ยงดูลูกร่วมกับแม่ นอกจากเป็นการแบ่งเบาภาระจากแม่แล้วยังก่อให้เกิดความผูกพันที่ดีร่วมกันระหว่างพ่อกับลูก

ท่าทีของลูกเมื่อครั้งยังเป็นเด็ก มักจะมองพ่อในลักษณะของความยิ่งใหญ่ เป็นคนเก่ง รู้ทุกอย่าง แต่เมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น ภาพที่ลูกมองพ่อมักจะเล็กลง เพราะลูกรู้สึกว่าตัวเองโตขึ้นรู้เท่าๆกับพ่อ ดังนั้นความผูกพันในลักษณะพ่อกับลูกจึงมักไม่ค่อยราบรื่น พ่อจะต้องไม่ท้อถอย หรือรู้สึกน้อยใจในความผูกพันที่ลูกมีต่อพ่อ แต่พ่อต้องพยายามปรับตัวในการที่จะเข้าหาลูกแบบ "เพื่อน"



โดยเฉพาะลูกวัยรุ่นชายต้องการพ่อที่เป็นที่ปรึกษา วัยรุ่นต้องการอิสระ พยายามที่จะทำอะไรด้วยตนเอง พ่อจึงต้องปรับบทบาทใหม่ด้วยการถอยห่างออกมาจากลูกแต่พร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษาเมื่อลูกต้องการ และเป็นผู้ฟังที่ดีฟังก่อนที่จะพูดอบรมลูก เฝ้าดูลูกอยู่ห่างๆ วางกฎกติกา และให้ลูกมีส่วนร่วมในการวางเงื่อนไข



เคล็ดลับสร้างความผูกพันระหว่างพ่อลูก

1. เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น
2. ให้ความสนใจในความเป็นอยู่ การคบเพื่อน กิจกรรมต่างๆ ที่ลูกทำเพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก่ลูกได้
3. ไม่กล่าวโทษลูกเพียงเพราะความสงสัย และช่วยลูกแก้ปัญหาแทนการดุด่าว่ากล่าว หรือพูดประชดประชัน
4. ไม่ควรพูดเชิงสั่งสอนลูกตลอดเวลา เพราะลูกจะเบื่อ ไม่อยากเข้าใกล้
5. คุยกับลูกได้ทุกเรื่อง แม้เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเพศ

วัยรุ่น...กับความงาม

สวย หล่อ อย่างฉลาด!! เทรนด์ความงามที่วัยรุ่นควรรู้

"วัยรุ่นไทยยุคใหม่ไม่ตกเทรนด์ความงาม" คงจะเป็นวลีที่สื่อถึงค่านิยมของวัยรุ่นไทยได้อย่างชัดเจน เรียกได้ว่าเมื่อมีเทรนด์ใหม่ของชาติไหนเข้ามาวัยรุ่นก็จะยึดในเทรนด์นั้น เพื่อให้รู้สึกว่าตัวเองไม่ตกยุค ดูดี หล่อ สวย เท่ห์ เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ การที่วัยรุ่นบางคน เข้ารับการศัลยกรรมในขณะฉีดสารกับหมอกระเป๋าจนถึงแก่ชีวิตสะท้อนให้เห็นได้ชัดว่าการเสริมความงามกับการศัลยกรรมดูจะไม่ใช่เป็นเรื่องไกลตัวสำหรับวัยรุ่นอีกต่อไป และกระแสความนิยมก็ยิ่งมากขึ้นทุกวันจุดประสงค์ของการศัลยกรรมและการเสริมความงามในวัยรุ่นเพื่อแก้ไขเติมเต็มจุดที่ตัวเองไม่พอใจ และปรับปรุงให้หน้าตาสวยหล่อกว่าที่เป็นมีมากมายหลายวิธี ได้แก่



กลูตาไธโอน (glutathione)

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เซลล์ในร่างกายมนุษย์สามารถสังเคราะห์ได้เองมีคุณสมบัติเป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่ในการปกป้องเนื้อเยื่อไม่ให้ถูกทำลายโดยสารอนุมูลอิสระที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ที่สำคัญยังช่วยตับในการทำลาย และขจัดสารพิษออกจากร่างกายด้วย ในทางการแพทย์พบว่ามีการนำกลูตาไธโอนมาทดลองใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ซึ่งยังไม่ได้รับการอนุมัติข้อบ่งใช้จากองค์การอาหารและยา วิธีการรักษาทำโดยการฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำหรือเข้าที่กล้ามเนื้อ ผลข้างเคียงอย่างหนึ่งที่น่าแปลกใจ คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการฉีดกลูตาไธโอนนั้นมีสีผิวที่ขาวขึ้น เนื่องมาจากกลูตาไธโอน สามารถยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสได้ และส่งผลให้เม็ดสีของผิวหนังเปลี่ยนจากเม็ดสีน้ำตาลดำเป็นเม็ด

สีชมพูขาวด้วยเหตุนี้เอง จึงมีผู้พยายามนำผลข้างเคียงของยามาใช้ในการทำให้ผิวขาวขึ้นซึ่งนับได้ว่าเป็นการนำยามาใช้ในทางที่ผิดอีกรูปแบบหนึ่ง โดยในปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาที่น่าเชื่อถือยืนยัน หรือรับรองประสิทธิภาพและประโยชน์ของกลูตาไธโอนในการทำให้ผิวขาวได้อย่างแท้จริง จึงไม่น่าแปลกใจที่กลูตาไธโอนไม่ผ่านการรับรองข้อบ่งใช้โดยองค์การอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับทำให้ผิวขาว



สารเติมเต็ม (Fillers) คืออะไร

สารเติมเต็ม ถูกจัดหมวดหมู่ให้เป็น 'อุปกรณ์การแพทย์' ชนิดหนึ่ง ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ทั้งของประเทศไทยและต่างประเทศรับรอง และอนุญาตให้ใช้เพื่อฉีดเข้าใต้ผิวหน้าเพื่อไปเติมเต็มส่วนที่พร่องไปให้กลับเต่งตึงขึ้น ช่วยลบเลือนริ้วรอย ร่องลึกตามส่วนต่างๆ บนใบหน้า ปัจจุบันมีการนำมาใช้ฉีดในบริเวณต่างๆ ของใบหน้าเพื่อเติมเต็มร่องลึกข้างจมูกและรอบริมฝีปาก เป็นต้น

วัสดุที่ใช้เป็นสารเติมเต็ม

วัสดุที่ใช้เป็นสารเติมเต็ม มีอยู่ 2 กลุ่ม คือ ชนิดให้ผลถาวร และชนิดให้ผลชั่วคราว

1. ชนิดถาวรโพลีเมทธิลเมทาไคลเลต (Polymethylmethacrylate, PMMA)

มีลักษณะเป็นเม็ดบีดส์หรือลูกบอลขนาดละเอียดและเรียบ สามารถเข้ากับเนื้อเยื่อของคนเราได้ดีและไม่ถูกดูดซับหรือดูดซึมโดยร่างกาย นิยมใช้ฉีดเพื่อเติมเต็มร่องแก้มรอบปากและข้างจมูก ข้อเสียคือเมื่อฉีดแล้ว หากไม่พอใจต้องให้แพทย์ผ่าเอาออก

2. ชนิดชั่วคราว

วัสดุเหล่านี้ จะให้ผลเพียงชั่วคราวเท่านั้น มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับวัสดุธรรมชาติที่ร่างกายคนเรามีอยู่ ซึ่งเมื่อฉีดเข้าใต้ผิวหนังเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็จะสลายไป โดยสารเติมเต็มที่ใช้ทั่วไป มี 4 ชนิด คือ

2.1 คอลลาเจน (Collagen) คือโปรตีนชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของผิวหนังและเนื้อเยื่อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย สารสกัดคอลลาเจนที่ถูกใช้เป็นสารเติมเต็ม ส่วนใหญ่มักจะสกัดจากวัวหรือเซลล์ของคน ให้ผลระยะสั้นเพียง 3-4 เดือน นับเป็นวัสดุที่ให้ผลสั้นที่สุด

2.2 ไฮยาลูโลนิค แอซิด (Hyaluronic Acid) หรือที่รู้จักกันทั่วไปในชื่อ 'เรสไตเลน' (Restylane) จัดเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่ง (มีโครงสร้างทางเคมีคล้ายน้ำตาล) ซึ่งเป็นวัสดุธรรมชาติที่ร่างกายคนเรามีอยู่ในเนื้อเยื่อชนิดต่างๆ เช่น กระดูกอ่อน และผิวหนัง วัสดุชนิดนี้มักจะถูกสกัด และเตรียมขึ้นจากไบโอเทคโนโลยี หรือใช้เชื้อแบคทีเรียเป็นสารตั้งต้นในการเตรียม ในปัจจุบันมีการดัดแปลงโครงสร้างโมเลกุลของสารกลุ่มนี้ให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อให้สามารถมีอายุได้นานขึ้นใต้ผิวหนังประมาณ 6-12 เดือน

2.3 แคลเซี่ยม ไฮดรอกซี่อปาไทต์ (Calcium Hydroxylapatite) จัดเป็นวัสดุแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่พบทั่วไปในฟันและกระดูก การใช้เป็นสารเติมเต็ม สารชนิดนี้จะถูกเตรียมโดยแขวนกระจายในน้ำยาคล้ายเจล และนำมาฉีดเข้าใต้ผิวหนังบริเวณที่ต้องการ ระยะเวลาที่ให้ผลประมาณ 1 ปี หรือ 1 ปีครึ่ง

2.4 โพลี่ แอล แลคติด แอซิด (Poly-L-lactic Acid, PLLA) จัดเป็นวัสดุโพลีเมอร์ที่ย่อยสลายเองได้ในร่างกาย นับเป็นวัสดุวิทยาศาสตร์ที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นเพื่อให้เข้ากับร่างกายคนเราได้ดี ใช้มากในการช่วยละลายไหมเย็บแผล และสกรูกระดูกในศัลยกรรมกระดูก สารเติมเต็มชนิดนี้นิยมใช้กันมากในยุโรป และอเมริกา กลไกการทำงานของวัสดุชนิดนี้คือช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนังขึ้นใหม่ เพื่อเติมเต็มร่องลึกและริ้วรอยเหี่ยวย่น มีอายุประมาณ 2 ปี

โบท็อกซ์ Botox



ไม่ได้เป็นชื่อของสารที่เราไว้ใช้ฉีดแต่เป็นชื่อทางการค้าของสารชีวภาพ โบทูลินั่มท็อกซิน เอ (Botulinum Toxin A) คือ โปรตีนบริสุทธิ์สกัดชนิดหนึ่งที่สร้างจากแบคทีเรียชื่อ คลอสตริเดียม โบทูลินั่ม (Clostridium Botulinum) ซึ่งทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นในมนุษย์ ซึ่งถ้าหากได้รับปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้กล้ามเนื้อหยุดการทำงาน และอาจเสียชีวิตเนื่องจากการหยุดหายใจ สารตัวนี้จึงมีชื่อต่อท้ายว่า ท็อกซิน แปลว่า สารพิษ ต่อมามีความพยายามสกัดสารนี้ออกมาและมีการนำมาใช้ในการแพทย์ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1980 โดยจักษุแพทย์ และเริ่มนำมาใช้โดยอายุรแพทย์ระบบประสาทในการรักษาโรคตาเหล่ / ตาเข หรืออาการกล้ามเนื้อตากระตุก อาการกล้ามเนื้อคอตึงผิดปกติ ขณะที่ทำการรักษาโดยการฉีดบริเวณรอบ ๆ ดวงตา แพทย์สังเกตได้ว่าริ้วรอยบริเวณใกล้เคียงและหว่างคิ้วลดลงจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการนำโบทูลินั่มท็อกซินเอมาใช้เพื่อความงาม

และเมื่อวันที่ 15 เม.ย. พ.ศ. 2545 FDA ของสหรัฐอเมริกาได้อนุมัติให้ยา Botox Cosmetic ของ Allergan,Inc.(Irvine California) ซึ่งเป็น Botulinum Toxin Type A เพื่อใช้ “แก้ไข” รอยขมวดคิ้วที่เป็นปานกลางถึงมากในเพศชายและหญิงอายุ 65 ปี หรือต่ำกว่า โบทูลินั่ม ท็อกซิน มีหลายชนิดแต่ชนิดที่นำมาใช้ฉีดเพื่อรักษาอาการทางกล้ามเนื้อและเพื่อความงาม คือ โบทูลินั่ม ท็อกซิน ชนิดเอ เท่านั้น

ข้อมูลสำหรับผู้บริโภคที่ควรรู้ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์กลูต้าไธโอน

- ความปลอดภัยจากการฉีดยา เนื่องจากการใช้ยาฉีดกลูตาไธโอนต้องทำการฉีดเข้าหลอดเลือดดำนั้น
- หากต้องการให้ผลคงอยู่ไปตลอดจำเป็นต้องได้รับการฉีดซ้ำเป็นระยะทำให้มีการสะสมยาในร่างกายมากขึ้น และอาจก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาวได้

• การฉีดยาจำเป็นต้องกระทำโดยผู้ประกอบวิชาชีพที่เชี่ยวชาญเท่านั้น เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการให้ยา เช่น การฉีดยาในอัตราที่เร็วเกินไป การติดเชื้อในกระแสเลือดจากเครื่องมือที่ไม่สะอาด การเกิดฟองอากาศอุดตันหลอดเลือดเนื่องจากผู้ฉีดยาไล่ฟองอากาศในเข็มฉีดยาไม่หมด เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อผู้ที่ได้รับยาจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

• ถึงแม้ว่ากลูตาไธโอนเป็นสารที่ร่างกายสร้างได้เองตามธรรมชาติ แต่ประสิทธิภาพ และความปลอดภัยของกลูตาไธโอนชนิดฉีดหรือชนิดรับประทานเพื่อให้ผิวขาวใสนั้นยังไม่มีการพิสูจน์ผลที่ชัดเจน

ข้อมูลสำหรับผู้บริโภคที่ควรรู้ก่อนฉีดสารเติมเต็ม

• ควรจะรับบริการจากแพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนัง หรือ ศัลยกรรมตกแต่งความงามโดยตรง

• ควรเลือกแพทย์ที่ชำนาญและผ่านประสบการณ์การใช้สารเติมเต็มโดยตรง เนื่องจากการฉีดสารเติมเต็มจัดเป็นขั้นตอนทางการแพทย์ ไม่ใช่การบำรุงรักษาด้วยวิธีทางเครื่องสำอางทั่วไป

• ควรจะรู้ว่าผลิตภัณฑ์ที่แพทย์เลือกฉีดให้คืออะไร ชื่ออะไรและมีอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นกับเราอย่างไร

• ควรจะขอดูฉลากที่ขวดยาว่า เป็นชนิดที่ผ่านการรับรองจากอย.หรือไม่

• ปัญหาที่เกิดขึ้นจากขั้นตอนการใช้สารเติมเต็มจะไม่ได้ครอบคลุมอยู่ในเงื่อนไขของการประกันสุขภาพ

• ความปลอดภัยที่จะใช้ในคนท้องหรือหญิงที่อยู่ระหว่างให้นมบุตรและผู้รับบริการที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

• ยังไม่มีข้อมูลความปลอดภัยในการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง และพึงระลึกไว้เสมอว่า **"ไม่มียาและผลิตภัณฑ์สุขภาพชนิดใดในโลกที่ปลอดภัยร้อยเปอร์เซนต์"** ดังนั้นก่อนการใช้ยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพใด ๆ ก็ตามควรศึกษาข้อมูลให้ละเอียดเสียก่อนเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

ข้อมูลสำหรับผู้บริโภคที่ควรรู้ก่อนฉีดโบท็อกซ์ (Botox)

1. ก่อนการฉีด งดการกินยาแก้ปวดจำพวกแอสไพริน และ ยาแก้ปวดกลุ่ม NSAIDs เช่น Diclofenac, Naproxen, Piroxicam และยากลุ่มลดเกล็ดเลือด (Antiplatelet) และลดการแข็งตัวของเลือด คือ Heparin,Warfarinอย่างน้อย 2 สัปดาห์

2. ต้องไม่ใช้ร่วมกับยาปฏิชีวนะกลุ่ม Amino-glycosides เช่น Amikacin, Kanamycin, Trobamycin เป็นต้น

3. ห้ามนอนราบ 2-3 ชั่วโมง หลังฉีดยา

4. ห้ามฉีดในผู้ที่กำลังตั้งครรภ์เพราะยังไม่มีรายงานความปลอดภัย 100% และห้ามฉีดในผู้ที่ให้นมบุตร

5. ห้ามใช้ในผู้ที่เป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงคือ Myastheniagravis หรือ Eaton Lambert Syndrome

6. ห้ามใช้ในผู้ที่มี ประวัติแพ้ Albumin



วัยรุ่นกับ (โลก) โรคออนไลน์



ในยุคที่สังคมมีความเจริญ วิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงความทันสมัยของเทคโนโลยีสร้างความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต การติดต่อสื่อสารด้วยวิธีการใหม่ๆ เป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นสนใจและเรียนรู้ที่จะเข้าถึงได้ไม่ยากเนื่องจากวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความไวต่อการรับรู้ สนใจและพร้อมที่จะรับสื่อที่เป็นเทคโนโลยีในโลกออนไลน์

ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตเกี่ยวกับเทคโนโลยีหลากหลายรูปแบบ นอกเหนือไปจากโทรศัพท์มือถือ ยังมีการแชท ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม ฯลฯ การเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายเป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างรวดเร็วสามารถค้นหาข้อมูลความรู้ต่างๆ จากทั่วโลกได้ในพริบตาในทางตรงกันข้ามโลกออนไลน์ ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการสื่อสารที่แย่ลง เรามักพบเสมอว่ารูปแบบการสื่อสารส่วนใหญ่จะเป็นภาษาพูดและเป็นภาษาเฉพาะกลุ่ม ทั้งนี้ทำให้สามารถพูดคุยระหว่างกัน แสดงออกทางอารมณ์ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกันได้ทันที เกิดความรู้สึกเหมือนเป็นคนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน เล่นเกมเหมือนกัน คุยกันรู้เรื่องมากกว่าคนในชีวิตจริง

สังคมโลกออนไลน์มีลักษณะดึงดูดน่าสนใจ เข้าไปอยู่แล้วมีความสุขเหมือนมีโลกส่วนตัว สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุผลสำคัญดึงดูดใจให้เข้าสู่โลกออนไลน์ เพื่อคลายความเหงาได้ง่ายกว่าวิธีอื่น วัยรุ่นจึงมักใช้เป็นข้ออ้างเพื่อทำให้ตนเองดูเป็นคนทันสมัย ดังนั้นการใช้เวลาส่วนใหญ่จึงหมดไปกับโลกออนไลน์ บางรายติดจนถอนตัวไม่ขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนหลุมดำที่เป็นกับดักวัยรุ่น การอยู่ในโลกออนไลน์เป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะผู้ที่เล่นทุกวันมากกว่าวันละ 3 ชั่วโมง ถ้าถูกขัดขวางไม่ให้เล่นหรือขาดความต่อเนื่องในการเล่นจะหงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคออนไลน์ ได้



โรคออนไลน์คืออะไร

โรคออนไลน์เป็นผลมาจากการใช้ชีวิตอยู่กับการออนไลน์เป็นเวลานานๆ ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันบกพร่อง

อาการที่พบในโรคออนไลน์

1. สุขภาพกาย จะมีอาการปวดคอ ไหล่ ข้อมือ และหลัง สุขภาวะแย่ลง โดยเฉพาะ การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลาจนถึงการไม่รับประทานอาหาร อดนอน ตื่นสาย อ่อนเพลีย ขาดแรงจูงใจ ในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน

2. สุขภาพจิต เกิดปัญหาทางอารมณ์ รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ ความอดทนต่ำ ขัดแย้งกับคนรอบข้าง เนื่องจากการใช้ชีวิตอยู่กับการออนไลน์เป็นเวลานานๆ จะทำให้เคยชินกับการเป็นผู้ควบคุมสั่งการ เคยชินกับการแข่งขัน ชอบเอาชนะ เกิดความสุขเมื่อสามารถสั่งได้ดังใจ ทำให้มีพฤติกรรมขาดการควบคุมตนเอง ไม่มีความรับผิดชอบ ฉุนเฉียว หงุดหงิด ถ้าถูกขัดใจ นำไปสู่การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ มีปัญหา พฤติกรรมก้าวร้าว ทำตามใจตัวเอง นำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น ลักขโมย เป็นต้น

3. ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ต่ำ โดยเฉพาะการขาดการฝึกทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ถึงแม้จะมีเพื่อนในสังคมออนไลน์แต่เป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ได้อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง เพราะการที่ได้พูดคุยแสดงความห่วงใย ส่วนใหญ่จะแสดงแต่ความรู้สึกที่ดีไม่แสดงข้อเสียหรือข้อบกพร่อง รวมถึงการไม่เปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเอง จึงทำให้ขาดการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และการคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตจริงไม่ดีด้วย

บทบาทพ่อแม่ต่อการป้องกันโรคออนไลน์

- ไม่ควรมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเกินการแก้ไขเยียวยา หรือคิดว่าเมื่อลูกเบื่อก็จะเลิกเล่นเอง แต่ควรให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นและใช้วิธีสื่อสารพูดคุยกับลูก



- อย่าใช้วิธีบ่น การบ่นไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาแต่สร้างความรำคาญให้กับลูก
- อย่าห้ามเพราะลูกจะต่อต้าน นำไปสู่การโต้เถียงขัดแย้ง ควรใช้วิธีประนีประนอมและหากิจกรรมอื่นมารองรับ เพื่อป้องกันข้ออ้างของลูกว่าไม่มีอะไรทำ
- อย่ามองว่าเป็นความผิดของลูกหรือมองเขาเป็นตัวปัญหาแต่เพียงฝ่ายเดียวพ่อแม่มีส่วนผิดด้วยที่ขาดการฝึกให้ลูกมีวินัยหรือไม่มีเวลาให้ลูกควรกำหนดกฏเกณฑ์เวลาที่จะเล่นและให้ลูกมีส่วนร่วมเพราะเขาคือผู้ปฏิบัติบอกความต้องการของพ่อแม่ตรง ๆ ลูกจะยอมรับข้อเสนอได้ง่ายกว่าการที่พ่อแม่ออกคำสั่ง

การสร้างความสมดุลย์และการปรับพฤติกรรม ไม่ใช้เวลาหมกมุ่นมากเกินไป รวมถึงวัยรุ่นจะต้องฉลาดรู้เท่าทันภัยที่จะแฝงมากับสื่อเทคโนโลยี รู้จักเลือกรับในสิ่งที่ดีมีคุณค่าเชื่อได้ว่าจะเป็นวัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันห่างไกลจากโรคออนไลน์

วัยรุ่นกับยาเสพติด

ไอซ์...ยาเสพติดที่ต้องเอาชนะ

ปัจจุบันไอซ์เป็นยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดเพิ่มขึ้นอย่างกว้างขวางทั่วประเทศทุกปีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชน เพราะเยาวชนถูกมอมเมาให้มีความเชื่อที่ผิดว่า "ไอซ์เป็นยาเสพติดชั้นสูง ออกฤทธิ์แรง ไม่อันตราย เสพแล้วไม่ซูบโทรมเหมือนคนเสพยาเสพติด แต่จะหุ่นดีผิวดี ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ และช่วยให้เข้าสังคมได้ง่าย" ไอซ์ (ICE) มีลักษณะเป็นผลึกใสคล้ายน้ำแข็ง สารเคมีหลักในไอซ์ คือ เมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่ออกฤทธิ์กระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลาง และสมอง สาเหตุที่เกิดอาการเสพติดเพราะไอซ์จะกระตุ้นสมองให้หลั่งสารที่มีชื่อว่า โดปามีนออกมามากอย่างผิดธรรมชาติซึ่งโดยปกติแล้วหากร่างกายมีการหลั่งสารโดปามีนตามธรรมชาติจะทำให้เกิดอารมณ์สุข จิตใจเบิกบานแจ่มใส แต่การกระตุ้นการหลั่งสารโดปามีนที่ผิดธรรมชาติเนื่องจากการเสพติดไอซ์จะส่งผลทำลายโครงสร้างและการทำงานของสมองของผู้เสพและกลายเป็นทาสของมันอย่างสมบูรณ์หรือที่เรียกว่า โรคสมองติดยาไอซ์...



ความเชื่อที่มีต่อ...ไอซ์

• จริงหรือไม่? ไอซ์เป็นยาเสพติดขั้นสูง ออกฤทธิ์แรง แต่ไม่อันตราย

ไอซ์เป็นเมทแอมเฟตามีนที่จับตัวเป็นผลึก ไม่มีผงแป้ง หรือส่วนผสมอื่นเพื่อช่วยในการอัดเม็ด ดังนั้นสารเคมีอันตรายในไอซ์จึงมีมากกว่ายาบ้าส่งผลทำลายสมอง และระบบประสาทได้เร็วและรุนแรงกว่ายาบ้า

- จริงหรือไม่? ใช้ไอซ์แล้วหุ่นดี ผิวขาว ไม่อ้วน ไม่โทรมเหมือนยาบ้า ฯลฯ

เนื่องจากฤทธิ์ของไอซ์ทำให้ผู้เสพไม่อยากอาหาร จึงทำให้ซูบผอมแต่เมื่อหยุดเสพจะทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า โยโย่ เอฟเฟ็ค (Yo-Yo Effect) ผู้เสพจะรับประทานอาหารมากขึ้นจนมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและลดลงยาก ทั้งนี้ ข้อมูลการจับกุมและการบำบัดรักษาชี้ชัดว่า ไอซ์ทำให้ผู้เสพมีร่างกายทรุดโทรม ใบหน้าแก่กว่าวัย มักมีบาดแผลตามใบหน้าและร่างกาย เนื่องจากผิวแห้งเสีย เป็นโรคในช่องปาก ฟันผุ กลายเป็นสีดำ โยกเก และหลุดไปในที่สุด

- จริงหรือไม่? ไอซ์ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

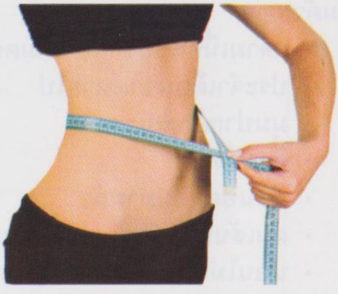
ไอซ์จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนอยากอย่างมากผิดปกติ ผู้เสพจะมีความหมกมุ่นกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเวลานาน มีการตอบสนอง และกล้าแสดงออกมากกว่าปกติ ขณะเดียวกันสมองอีกด้าน คือ สมองส่วนคิดจะถูกฤทธิ์ของไอซ์กดการทำงาน ทำให้ลดความสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ ขาดความรอบคอบ ไม่ระมัดระวัง และตัดสินใจผิดพลาด ผลที่เกิดขึ้นในระยะแรกอาจทำให้มีแรงกระตุ้นทางเพศมาก กล้าเสี่ยงและขาดความระมัดระวังตัว ซึ่งทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น HIV กามโรค ไวรัสตับอักเสบบี

- จริงหรือไม่? ไอซ์ช่วยให้เข้าสังคมได้ง่าย

เมื่อไอซ์ออกฤทธิ์กระตุ้นสมองส่วนอยาก ผู้เสพจะมีความกล้าและพูดมากกว่าปกติ ทำให้ดูเหมือนเป็นคนเข้าสังคมเก่ง แต่ความจริงสมองส่วนคิดที่ถูกไอซ์กดการทำงานอยู่จะค่อยๆ สูญเสียการทำงานไป ทำให้ความสามารถควบคุมอารมณ์ของผู้เสพลดลง กลายเป็นคนเอาแต่ใจ ขาดความยับยั้งชั่งใจ หงุดหงิดโกรธง่าย นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีแนวโน้มใช้ความรุนแรงทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ผลสุดท้ายทำให้เป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง เกิดอาการทางจิต เช่น เห็นภาพหลอน หูแว่ว หวาดระแวง และกลัวสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้

โรคคลั่งผอม (Anorexia Nervosa) ...อันตราย!

ปัจจุบันเทรนด์การลดน้ำหนักของสาวใสวัยรุ่น เพื่อให้มีหุ่นผอมเพรียวลม ได้กลายเป็นกระแสที่ไม่มีวันตาย เพราะผู้หญิงเป็นเพศที่รักสวย รักงาม จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่วัยรุ่นสาว ๆ มอง "ความอ้วน" ว่าเป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องเร่งสรรหาสารพัดวิธีมาลดน้ำหนัก จนทำให้ความผอมกลายเป็นที่นิยมอย่างมาก ยิ่งผอมยิ่งสวย ยิ่งผอมยิ่งดูดี ยอมทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองดูดีขึ้นจนลืมนึกถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายในที่สุดภัยร้ายก็คืบคลานเข้ามาพร้อม ๆ กับการลดน้ำหนักอย่างหักโหม กลายเป็น **"โรคคลั่งผอม" หรือ "Anorexia Nervosa"**



ผู้ป่วยด้วยโรค "คลั่งผอม" หรือ "Anorexia Nervosa" จัดอยู่ในกลุ่มผู้มีนิสัยการกินผิดปกติ ส่งผลให้เกิดอาการป่วยด้วยโรคนี้ โดยจะมีน้ำหนักลดลงอย่างมาก เนื่องจากจิตใต้สำนึกมีเจตนาที่จะหยุดกินอาหารหรือกินในปริมาณน้อยมาก ส่วนใหญ่พบในกลุ่มที่ขาดความมั่นใจในตัวเองอย่างมากหรือกลุ่มที่แสวงหาความสมบูรณ์แบบ บางคนเคยถูกทารุณกรรมทางร่างกายหรือทางจิตใจ หรือมักรู้สึกว่าตัวเองขาดความรักอยู่ตลอดเวลา



สัญญาณอันตราย! ของโรคคลั่งผอม "Anorexia nervosa"

- มักปฏิเสธไม่ยอมกินอาหาร
- พยายามออกกำลังอย่างหนักเพื่อให้น้ำหนักลด
- ส่วนใหญ่จะมีน้ำหนักลดลงไป 25-30% ของน้ำหนักเดิม แต่ยังไม่พอใจ ต้องการลดน้ำหนักลงไปอีก อาจใช้ยาลดน้ำหนัก ยาระบาย หรือยาขับปัสสาวะร่วมด้วย
- กล้ามเนื้อแขนขาลีบ แก้มตอบ ซูบผอมมาก
- ประจำเดือนขาดหายไป
- มุมปากอักเสบ
- ผิวแห้งลอก
- มีขนอ่อนขึ้นตามตัว
- ผมเส้นบาง หักร่วงง่าย เล็บเปราะ
- นอนไม่หลับ ความดันโลหิตต่ำ ท้องผูก มีอาการหนาวสั่น ไตวาย หัวใจเต้นผิดปกติ หัวใจวาย และ ถึงกับเสียชีวิตได้



การบำบัดผู้ที่ป่วยโรคคลั่งผอม นอกจากการบำบัดทางการแพทย์แล้ว ครอบครัวต้องร่วมมือกันให้ความรัก ความเข้าใจ สร้างความมั่นใจ และเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วย หลีกเลี่ยงการใช้วิธีบังคับให้กินตามมื้ออาหาร ควรเปลี่ยนเป็นการสร้างบรรยากาศ และเปลี่ยนสถานที่กิน ซึ่งอาจต้องใช้เวลาในการบำบัดพอสมควร แต่ก็ต้องไม่ท้อถอยเพื่อให้ลูกรักมีอาการดีขึ้น



ตากับวัยรุ่น...
เรื่องวุ่นๆที่ไม่ควรมองข้าม

ปัจจุบัน แม้จะมีข่าวและคำเตือน ถึงอันตรายจากการใส่คอนแท็คเลนส์ตาโต หรือ Big Eyes หรือจะเป็นขนตาปลอม ซึ่งเป็นที่นิยมของสาวๆ โดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะกระแสแฟชั่นในการเสริมบุคลิกสร้างความมั่นใจ ให้ดูดีมีเสน่ห์ ตากลมโตแบบตุ๊กตา หรือตาคมแบบสาวอินเดีย อีกทั้งเพื่อให้ดวงตาดูโต ขับใบหน้าให้โดดเด่น หรือยิ่งคนที่มีขนตาน้อย และสั้น ก็ยิ่งนำมาติดเพิ่มหลายชั้น บางคนนำขนตาปลอมที่มีลูกปัด คริสตัล เพชรประดับอยู่มาติด เช่น ที่ดารานางแบบใช้กัน ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจากการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเรามาทำความรู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เหล่านี้



1. คอนแท็คเลนส์ตาโต หรือ Big Eyes

ในอดีตคอนแท็คเลนส์สี จะนำมาใช้ในการช่วยลดความรู้สึกด้อยของผู้ที่มีปัญหากับกระจกตา เช่น ใส่เพื่อปกปิดกระจกตาที่เป็นแผล เป็นสีขาวให้เป็นสีดำ เพื่อให้มองเห็นคล้ายกระจกและม่านตาคนปกติ หรือใช้ในผู้ที่ไม่มีม่านตา เพื่อให้สามารถสู้แสงแดดได้มากขึ้น แต่ในปัจจุบันคอนแท็คเลนส์สีนำมาใช้เพื่อความสวยงาม โดยแพร่กระจายมาจากประเทศเกาหลีใต้ และญี่ปุ่น ด้วยการระบายสีต่างๆ ลงบนคอนแท็คเลนส์ให้เป็นสีฟ้า สีเขียว หรือแม้แต่สีชมพูและจะใช้สีจากวัสดุที่ทำให้แวววาวมากขึ้น เพื่อทำให้กระจกตาดำของผู้ใช้คอนแท็คเลนส์ตาโตดูมีสีสันสดใส และดูมีขนาดนัยน์ตาโตขึ้น ทำให้ใบหน้าของผู้ใส่ดูเป็นจุดสนใจของผู้พบเห็น

อันตรายของคอนแท็คเลนส์แฟชั่น

อันตรายที่เกิดจากคอนแท็คเลนส์แฟชั่น อาจแบ่งได้เป็นสองประเภท คือ

1. อันตรายจากตัวเลนส์สัมผัส การใช้เลนส์สัมผัสที่ไม่ได้มาตรฐาน (วัสดุที่ใช้ทำ เป็นต้น) ส่งผลให้เกิดการระคายเคืองต่อดวงตา รวมไปถึงอาการแพ้ซึ่งเกิดจากการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งแปลกปลอม โดยเฉพาะการใส่ big eyes ซึ่งมีขนาดใหญ่กว่าเลนส์สัมผัสทั่วไปก็ยิ่งทำให้เกิดการระคายเคืองมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังพบการระคายเคืองและการแพ้จากน้ำยาแช่เลนส์สัมผัสอีกด้วย

2. อันตรายจากการติดเชื้อซึ่งอาจเกิดจากน้ำยาที่ใช้แช่เลนส์ไม่มีประสิทธิภาพ มีการปนเปื้อน บรรจุภัณฑ์ที่ใส่ Big Eyes อาจไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ รวมไปถึงขั้นตอนการบรรจุที่ไม่สะอาด โดยพบว่ามีผู้ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการตาอักเสบ เกิดแผลที่กระจกตาดำ นอกจากนี้การใส่คอนแท็คเลนส์ เป็นระยะเวลานาน อาจทำให้เกิดภูมิแพ้ที่เปลือกตา ซึ่งจะทำให้มีอาการเคืองตา ตาแดง ไม่สบายตา สู้แสงแดดไม่ได้ และอาจมีขี้ตามากกว่าปกติ



2. ขนตาปลอม

แบ่งตามวัสดุที่ใช้ในการผลิตได้ดังนี้

1. ขนตาปลอมที่ทำมาจากขนตาของคนจริงๆ ขนตาปลอมชนิดนี้จะมีราคาค่อนข้างแพงแต่จะมีน้ำหนักเบา

2. ขนตาปลอมที่ทำมาจากไนลอน ราคาไม่แพงแต่จะหนักตามากเวลาที่ติด ขนตาปลอมมีทั้งอ่อนนุ่มไปจนถึงแข็งมาก มีหลากหลายรูปแบบ เช่น เป็นแผงเส้นตรง เส้นสานกัน แบบเป็นช่อ แบบลักษณะเหมือนขนนกและแบบที่นำลูกปัด คริสตัล เพชรมาติดประดับ

อันตรายจากการใช้ขนตาปลอม

1. อันตรายจากการติดเชื้อ โดยทั่วไปที่โคนขนตาแต่ละเส้น จะมีต่อมไขมันและต่อมเหงื่อช่วยผลิตไขมัน และน้ำไปหล่อเลี้ยงดวงตา เพื่อเคลือบกระจกตาให้ชุ่มชื้น ทำให้ดวงตาไม่แห้ง ป้องกันฝุ่นละอองและเหงื่อเข้าตา เพราะฉะนั้นการนำวัสดุแปลกปลอมมาติดตามเส้นขนตาอาจทำให้เกิดการสะสมเชื้อโรคและสิ่งสกปรกซึ่งจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง อักเสบ อาจนำไปสู่การติดเชื้อภายในลูกตาและสูญเสียการมองเห็น



2. อันตรายจากกาวที่ใช้ติดขนตาปลอม เนื่องจากหนังตาเป็นผิวที่บอบบาง การใช้กาวซึ่งเป็นสารเคมีติดถึงตำแหน่งโคนขนตา ขนตาจึงเปราะ หัก หลุดร่วงง่าย อีกทั้งกาวที่ใช้อาจทำให้เกิดการแพ้ ผิวหนังอักเสบ เกิดตุ่มพุพองหรือเป็นหนองด้วย และการอักเสบนั้นอาจนำไปสู่รากขนฝ่อ ขนตาไม่งอกขึ้นมาใหม่ด้วย

ข้อแนะนำในการใช้คอนแท็คเลนส์

1. ห้ามใส่คอนแท็คเลนส์นานเกินระยะเวลาใช้งานที่กำหนด

2. ห้ามใช้คอนแท็คเลนส์ร่วมกับบุคคลอื่น

3. ห้ามใส่คอนแท็คเลนส์ทุกชนิดเวลานอน

4. ผู้ที่มีสภาวะของดวงตาผิดปกติ เช่น ต้อเนื้อ ต้อลม ตาแดง กระจกตาไวต่อความรู้สึกลดลง ตาแห้ง ไม่ควรใช้คอนแท็คเลนส์

5. ควรใช้น้ำยาล้างคอนแท็คเลนส์ที่ใหม่ และเปลี่ยนน้ำยาฆ่าเชื้อโรคสำหรับแช่คอนแท็คเลนส์ทุกครั้งที่แช่เลนส์ และแม้ไม่ใส่ก็ควรเปลี่ยนน้ำยาในตลับใหม่ทุกวัน และควรเปลี่ยนตลับใส่คอนแท็คเลนส์ทุกสามเดือน

6. ไม่ควรใส่คอนแท็คเลนส์ขณะว่ายน้ำ เพราะอาจทำให้ตาติดเชื้อได้

7. ล้างมือฟอกสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนสัมผัสเลนส์

8. หากเกิดอาการผิดปกติ เช่น เจ็บหรือปวดตาอย่างมากร่วมกับอาการแพ้แสง ตามัว น้ำตาไหลมากหรือตาแดง ให้หยุดใช้คอนแท็คเลนส์ทันที และรีบพบจักษุแพทย์โดยเร็ว

ข้อแนะนำในการใช้ขนตาปลอม

1. ก่อนใส่ขนตาปลอมต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง

2. ทำความสะอาดขนตาปลอมทุกครั้งเมื่อนำมาใช้ซ้ำ

3. ไม่ควรใช้ขนตาปลอมร่วมกับคนอื่น

4. ไม่ควรติดขนตาปลอมติดต่อกันนาน ๆ ควรหยุดพักบ้าง หรือ ผู้ที่ต่อขนตาปลอมถาวรมาแล้ว ต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาด เช่น การเช็ดด้วยสำลีชุบน้ำสะอาดเบา ๆไม่ควรขยี้ตา

5. การถอนหรือดึงขนตาปลอมออก อาจจะมีขนตาจริงหลุดติดมา ซึ่งการงอกของขนตาใหม่จะใช้เวลาประมาณ 4-8 สัปดาห์

6. หากมีอาการแพ้หรืออักเสบหลังติดขนตาปลอม เช่น เกิดผื่นแดง มีตุ่มหนองใส อักเสบ บวม แสบหรือระคายเคืองต้องรีบปรึกษาจักษุแพทย์ทันทีเพื่อรับการรักษาอย่างทันท่วงที

7. กาวที่ใช้ติดขนตาปลอมต้องเป็นกาวที่มีคุณภาพดี ผลิตถูกต้องตามหลักวิชาการ มีส่วนประกอบสำคัญที่เหมาะกับการใช้เฉพาะที่และต้องระบุฉลากชัดเจนว่าใช้กับดวงตาเท่านั้น หากใช้กาวอื่นมาติด อาจเป็นอันตรายได้

8. ขนตาของคนเรา มีความสำคัญอย่างมากต่อดวงตา การบำรุงทะนุถนอมขนตาให้แข็งแรงไม่หลุดร่วง มีหลายวิธี เช่น กินอาหารที่มีกรดโฟลิค ซึ่งมีในตับ ผักใบเขียว ยีสต์ซึ่งมีในขนมปังและนมเปรี้ยว และธาตุสังกะสีซึ่งมีในหอยนางรม ตับ เนื้อ ถั่ว ธัญพืช อาหารทะเล และไข่ เป็นต้น

ซื้อคอนแท็คเลนส์ตาโต อย่างไรให้ปลอดภัย

สังเกตรายละเอียดของฉลากบนบรรจุภัณฑ์ก่อนการเลือกซื้อ ดังนี้

1. ชื่อและวัสดุที่ใช้ทำคอนแท็คเลนส์

2. พารามิเตอร์ของคอนแท็คเลนส์ (Contact Lens Parameter) เช่น กำลังหักเห ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง รัศมีความโค้ง เป็นต้น

3. ชื่อของสารละลายที่คอนแท็คเลนส์แช่อยู่ และระบุรายละเอียดวัตถุกันเสีย

4. ระยะเวลาการใช้งาน (ยกเว้นคอนแท็คเลนส์ชนิดแข็งที่ไม่กำหนดระยะเวลาการใช้งาน)



5. เลขที่หรืออักษรแสดงครั้งที่ผลิต

6. เลขที่ใบอนุญาตเครื่องมือแพทย์

7. จำนวนคอนแท็คเลนส์ที่บรรจุ

8. เดือนปีที่หมดอายุ โดยใช้คำว่า"หมดอายุ"หรือ"ต้องใช้ก่อน"หรือข้อความอื่นที่มีความหมายทำนองเดียวกัน

9. ชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า ในกรณีเป็นผู้นำเข้าให้แสดงชื่อผู้นำเข้า ชื่อ ผู้ผลิต เมือง และประเทศผู้ผลิต รวมถึงเอกสารแสดงการนำเข้าอย่างถูกต้อง เนื่องจากคอนแท็คเลนส์จัดเป็นเครื่องมือแพทย์ ซึ่งส่วนใหญ่ต้องนำเข้ามาจากต่างประเทศ

ทุกท่านพึงระลึกเสมอว่า **ขนตาของคนเรามีความสำคัญอย่างมากต่อดวงตา ดังนั้นจึงควรบำรุงทะนุถนอม ขนตาให้แข็งแรง ไม่หลุดร่วง** ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น กินอาหารที่มีกรดโฟลิค ซึ่งมีในตับ ผักใบเขียว ยีสต์ซึ่งมีในขนมปัง นมเปรี้ยว และธาตุสังกะสีซึ่งมีในหอยนางรม ตับ เนื้อ ถั่ว ธัญพืช อาหารทะเล และไข่ เป็นต้น

รักอย่างไร ให้ปลอดภัย

ทุกวันนี้เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า การมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นปกติ ถึงแม้จะยังไม่มีการแต่งงานตามประเพณีก็ตาม ทั้งนี้น่าจะเป็นอิทธิพลของสื่อ สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้วัยรุ่นอยากรู้ อยากลองหรือแม้แต่อิทธิพลจากเพื่อน การทำตามเพื่อน การเข้ากลุ่มเพื่อน การต้องการการยอมรับจากเพื่อน ทั้งนี้ การมีเพศสัมพันธ์ที่เร็วขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นส่งผลกระทบทั้งต่อตนเองครอบครัว สังคม จากข้อมูลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร พบว่า อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่ที่ 13 ปี มีนักเรียนร้อยละ 13.7 ที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน ในจำนวนนี้มีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งไม่ถึงร้อยละ 50 เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก แฟน นอกจากคู่รัก แฟนแล้วนักเรียนยังมีเพศสัมพันธ์กับคนที่รู้จักผิวเผินถึงร้อยละ 22 โดยมีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งร้อยละ 74 ข้อมูลยังระบุอีกว่ามีนักเรียนร้อยละ 5.6 ที่มีเพศสัมพันธ์เพื่อรับหรือแลกกับเงินสิ่งของ นั่นคือมีการขายบริการนั่นเอง ในจำนวนดังกล่าวมีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพียงร้อยละ 29 เท่านั้น และเมื่อสอบถามถึงเหตุผลของการไม่ใช้ถุงยางอนามัยนักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่า ขี้เกียจ ลืมซื้อ แฟนลืมหยิบมา ไม่เคยคิดจะใช้เพราะใช้ยาคุมกำเนิดแทน คิดว่าไม่น่าจะเป็นอะไร แฟนไม่ชอบใช้ ไม่มีเงินซื้อ ใช้แล้วรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ ใช้ไม่เป็นไม่ถนัด เหตุผลเหล่านี้ล้วนมาจากรากฐานของความไม่รู้ในเรื่องเอดส์ เพศ หรือรู้อย่างไม่ถูกต้อง รวมถึงความเชื่อที่ผิด ๆ ที่ยังเชื่อกันอยู่ ซึ่งส่งผลต่อการตระหนักถึงการใช้ถุงยางอนามัยอย่างมาก



การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีรักอย่างปลอดภัยจำเป็นต้องอาศัยกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มวัยรุ่นเอง หลักการหนึ่งที่มีผู้แนะนำคือ หลักการ A B C

A : Abstinence หมายถึง การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะแต่งงาน หรือ ชะลอการมีเพศสัมพันธ์ให้ช้าลง โดยเฉพาะในวัยเรียน ซึ่งในปัจจุบันการปฏิบัติตามข้อนี้อาจจะเป็นไปได้ยากและขัดกับบริบทความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

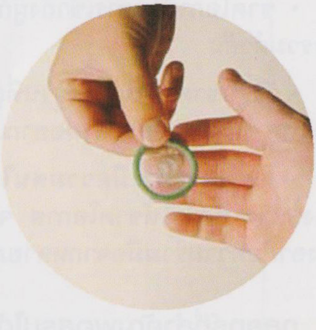


B : Be Faithful

ความซื่อสัตย์ เชื่อใจกันและกัน ว่ามีคู่นอนเพียงคนเดียว ซึ่งถ้าตัวคุณเองและคู่นอนมั่นใจว่า มีคู่นอนเพียงคนเดียว กล่าวคือเป็นลักษณะของความสัมพันธ์เชิงเดี่ยว ก็จะสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ อย่างไรก็ตามการชวนคู่นอนไปตรวจเลือดพร้อมกันทุก 3 เดือน จะยิ่งส่งผลดีต่อการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้อีกด้วย

C : Consistant Condom Use

การใช้ถุงยางอนามัยอย่างสม่ำเสมอทุกครั้งกับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย จะช่วยป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ 100% ทั้งนี้ต้องใส่อย่างถูกวิธี โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีโอกาสรับเชื้อเอชไอวีค่อนข้างสูง เช่น กลุ่มหญิง/ชายขายบริการ กลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย กลุ่มผู้ติดยาเสพติดชนิดฉีด



อย่างไรก็ตามหลักการทั้ง 3 ข้อ อาจจะนำไปใช้ได้ในบางสถานการณ์ บางกลุ่มเท่านั้น แต่หลักการในข้อที่ควรจะต้องเน้นมากที่สุด คือ ข้อ C : Consistant Condom Use ซึ่งเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ 100%

นอกจากหลักการ A B C แล้ว องค์การเอดส์แห่งสหประชาชาติ (UNAIDS) ได้จัดทำโปรแกรม Crowd Out AIDS เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้มีประสบการณ์ และผู้สนใจ รวมถึงกลุ่มวัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการเสนอกลยุทธ์ในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งผลที่ได้พบว่าการดำเนินงานกับกลุ่มวัยรุ่นมีปัญหาอุปสรรคบางตัวที่สำคัญ ได้แก่

- การถูกครอบจากแนวคิดของผู้ใหญ่ ทำให้เด็กไม่สามารถคิด หรือทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการได้อย่างแท้จริง
- ในบางครั้งทัศนคติและการตัดสินใจของหน่วยงานของรัฐ หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องวัยรุ่นอย่างจริงจังเท่าที่ควร
- มิติทางเพศภาวะมีผลต่อการส่งเสริมความเป็นผู้นำของวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่จะถูกไม่ยอมรับจากวัยรุ่นชาย
- การไม่ยอมรับจากสังคม ในกลุ่มวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีและวัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางเพศ
- ขาดโอกาสในการเข้าถึงผู้กำหนดนโยบาย ขาดพื้นที่สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่มีการรวมตัวกัน
- วัยรุ่นขาดความรู้พื้นฐานที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่อง HIV ทั้งระดับท้องถิ่น และประเทศ ขาดความสนใจไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการป้องกันเอดส์
- วัยรุ่นบางคนมีความสนใจที่อยากเข้าร่วมกิจกรรม แต่ขาดคุณสมบัติบางอย่าง จึงทำให้ขาดโอกาส จะเห็นได้ว่า การช่วยให้วัยรุ่นรักอย่างปลอดภัยต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ที่สำคัญคือ ตัววัยรุ่นเอง

กลยุทธ์ที่สำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. สร้างให้วัยรุ่นมีความตระหนักว่าปัญหาเอดส์เป็นเรื่องใกล้ตัว สร้างความเป็นผู้นำ เพื่อให้มีความพร้อมในการสร้างและร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ทั้งในระดับพื้นที่ จังหวัด ประเทศ

2. การนำสื่อออนไลน์ เทคโนโลยีมาช่วยในการเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่น

3. ผลักดันให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาเอดส์อย่างจริงจัง รวมถึงการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของวัยรุ่น

4. จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อลดการตีตราสำหรับวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีหรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

5. จัดระบบฐานข้อมูลวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพ

6. สร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายการดำเนินงานด้านเอดส์ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม ในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะสถานศึกษาทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา

7. การได้รับสนับสนุนงบประมาณอย่างเพียงพอในการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

กลยุทธ์เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้การจัดการกับปัญหาการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มวัยรุ่นสำเร็จ แต่ก็ยังมีวัยรุ่นจำนวนหนึ่งไม่สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของตนเองด้วย วัยรุ่นที่พบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเอดส์และเพศสามารถรับบริการปรึกษาฟรีจากเจ้าหน้าที่ของศูนย์บริการสาธารณสุขทั้ง 68 แห่ง ของสำนักอนามัยได้ หรือใช้บริการในโครงการ เลิฟแคร์ ซึ่งบริการฟรี สำหรับกลุ่มวัยรุ่น อายุ 12-24 ปี ที่มีพฤติกรรมดังนี้

- มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันกับคู่ต่างเพศ หรือเพศเดียวกัน
- เริ่มมีเพศสัมพันธ์ ตั้งแต่อายุต่ำกว่า 15 ปี
- มีอาการเหล่านี้ ปัสสาวะแสบขัด หนองไหลจากอวัยวะเพศ
- ตกขาวมากหรือมีกลิ่นผิดปกติ กังวลว่าจะติดเชื้อเอชไอวี

การเข้าสู่บริการทำได้ 2 วิธีคือ

- เข้าห้อง Chat Online คุยกับพยาบาลและเจ้าหน้าที่ใน website www.lovecarestation.com
- โทรไปที่ Call Center ที่เบอร์ 08-5340-0043 ตั้งแต่ 16.00 น. - 24.00 น. ทุกวัน



วัยทำงาน

โรคจากการทำงานของ...คนเมือง

บริบทของสังคมเมืองหลวงอย่างกรุงเทพมหานคร มีประชากรอาศัยอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากหลายล้านคน วิถีชีวิตของแต่ละคนมีแต่ความเร่งรีบ ต้องแข่งขันกับผู้คนและเวลา ประกอบกับสภาพแวดล้อมในการทำงานที่อาจมีสิ่งคุกคาม เช่น เสียงดัง สารเคมี ฝุ่น เชื้อโรค ท่าทางในการทำงานที่ไม่เหมาะสม สิ่งต่าง ๆเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้โดยไม่รู้ตัว คนส่วนใหญ่มักละเลย ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ จนเกิดเป็นโรคจากการทำงาน ซึ่งส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้

"โรคจากการทำงาน" (Occupational Disease) คือ โรคที่มีสาเหตุจากการทำงาน บัญชีรายชื่อโรคจากการทำงานของประเทศไทย ได้กำหนดชนิดของโรคซึ่งเกิดขึ้นตามลักษณะ หรือสภาพของงาน หรือเนื่องจากการทำงาน พ.ศ. 2550 มีจำนวนทั้งหมด 80 โรค

โรคจากการทำงานในสถานประกอบการ



1. โรคที่เกิดขึ้นจากสารเคมี เช่น แมงกานีส ตะกั่ว สารหนู เบนซีน สารกำจัดศัตรูพืช
2. โรคที่เกิดขึ้นจากสาเหตุกายภาพ เช่น โรคหูตึงจากเสียง โรคจากความสั่นสะเทือน โรคจากรังสีแตกตัว
3. โรคที่เกิดขึ้นจากสาเหตุทางชีวภาพ ได้แก่ โรคติดเชื้อ หรือโรคปรสิต เช่น เอดส์ ตับอักเสบบี โรคฉี่หนู
4. โรคระบบหายใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน เช่น โรคปอดฝุ่นหินทราย (Silicosis), โรคปอดใยหิน (Asbestosis), โรคบิสสิโนสิส (Byssinosis) จากการสัมผัสฝุ่นฝ้าย ป่าน ปอ ลินิน

5. โรคผิวหนังที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน เช่น โรคผิวหนังอักเสบจากสารเคมี

6. โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูกที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน ได้แก่ ภาวะบาดเจ็บสะสมจากการทำงาน (Cumulative Trauma Disorder) มักเป็นบริเวณแขนและหลัง เกิดจากการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ กันของบริเวณดังกล่าว เช่น โรคนิ้วไกปืน (Trigger Finger) โรคปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน

7. โรคมะเร็งที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงาน เช่น แอสเบสตอส เบนซีน รังสีแตกตัว น้ำมันดิน นิกเกิล ฝุ่นไม้

8. โรคอื่น ๆ ซึ่งพิสูจน์ได้ว่าเกิดขึ้นตามลักษณะ หรือสภาพของงาน หรือเนื่องจากการทำงาน

โรคจากการทำงานที่พบบ่อยในออฟฟิศ

มักจะเกิดขึ้นกับวัยทำงานที่นั่งทำงานในออฟฟิศที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ การจัดท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้หลาย ๆ อย่าง เช่น อาการทางตา มือชา นิ้วล็อค ปวดคอ บ่า ปวดหลัง เป็นต้น

กลุ่มอาการทางตาของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome)

อาการ

- ดวงตาล้า มองเห็นไม่ชัดเป็นระยะ ๆ
- ดวงตาแห้ง แสบตา ตาแห้ง น้ำตาไหลมาก
- ปวดหัว ปวดคอ ไหล่และหลัง

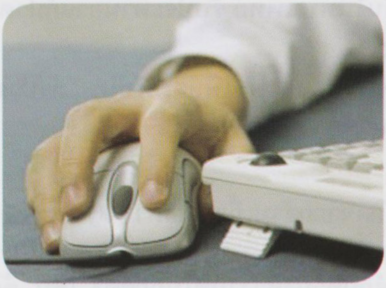
วิธีแก้ไข

- วางจอมอนิเตอร์ ห่างประมาณ 20-26 นิ้ว จากดวงตา
- พักสายตา 2-4 นาที ทุก 20-60 นาที
- ปรับแสงสะท้อนที่จะเข้าตาจากจอให้น้อยที่สุด
- กระพริบตาบ่อย ๆ เพื่อให้ดวงตาชุ่มชื่น
- ใช้แผ่นกรองแสงสำหรับหน้าจอ Computer

พังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome)

อาการ

- เกิดจากการใช้งานข้อมือมากๆ
- มักจะชาปลายนิ้วมือเวลาตื่นนอน อากาศเย็นหรือเวลากำมือนาน ๆ
- ถ้าไม่รักษาจะชามากขึ้น กล้ามเนื้อมือลีบ หยิบจับของหลุดมือ



การป้องกัน

- วางข้อมือให้ถูกต้อง
- กระดกขึ้น-ลงบ่อย ๆ กำมือแน่นเป็นเวลานาน ๆ
- พักการใช้งานข้อมือและสะบัดมือเป็นระยะ ๆ

วิธีแก้ไข

- เบื้องต้น แช่ข้อมือในน้ำอุ่น วันละ 15-20 นาที ถ้าไม่ดีขึ้นให้ไปพบแพทย์

การรักษา

- ด้วยยา รับประทานยาต้านการอักเสบและวิตามินบำรุงปลายประสาท หรือพบแพทย์เพื่อฉีดสเตอรอยด์บริเวณข้อมือ
- กายภาพบำบัด โดยใช้เครื่องมือกายภาพบำบัด ร่วมกับอุปกรณ์ประคองข้อมือ
- การผ่าตัด เลาะพังผืดบริเวณข้อมือเมื่อวิธีอื่นไม่ได้ผล

นิ้วล็อค (Trigger Finger)

อาการ

- เกิดจากมีพังผืดหนาตัวรัดเส้นเอ็นบริเวณโคนนิ้ว
- เกิดได้ทุกนิ้ว มักเกิดจากการใช้งาน เกร็ง งอข้อนิ้วนานและบ่อย
- มีอาการล็อค งอแล้วเหยียดไม่ออก อาจมีอาการปวด บวมบริเวณนิ้วได้
- อาการเป็นมากเวลาอากาศเย็น หรือหลังตื่นนอน

การรักษา

• เบื้องต้น แช่น้ำอุ่นบ่อย ๆครั้งละ 15-20 นาที แล้วคลึงบริเวณโคนนิ้วเบา ๆ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้พบแพทย์ รับประทานยาแก้ปวดลดการอักเสบ

กายภาพบำบัด

• โดยใช้ความร้อนลึกและตื้นเพื่อลดพังผืด ถ้าปวดมากแล้วอาการไม่ดีขึ้น แพทย์อาจพิจารณาผ่าตัด

ปวดคอ บ่า

• ส่วนใหญ่มักเกิดจากกล้ามเนื้อเกร็งตัว (Myofascial pain) ส่วนน้อยเกิดจากหมอนรองกระดูกคอเสื่อม

• มักจะสัมพันธ์กับท่านั่งทำงานที่ไม่ถูกต้อง เช่น ต้องก้มหรือแหงนมองจอคอมพิวเตอร์ เกร็ง ยกแขนเวลานั่งพิมพ์งาน หิ้ว หรือถือของหนักๆเป็นต้น

การรักษา

• ใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบริเวณที่ปวด 15-20 นาที ตามด้วยการยืดกล้ามเนื้อคอ บ่า (ดังรูป)

โดยยึดหลักที่ว่า "ยืดกล้ามเนื้อให้ดี ต้องใช้แรงน้อย ๆ แต่ค้างนาน ๆ ให้รู้สึกตึงแต่ไม่ปวด"

ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



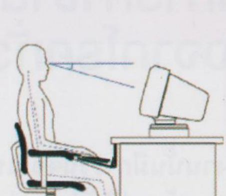
ท่าที่ 4



ท่าที่ 5



การป้องกัน



- ควรปรับระดับโต๊ะเก้าอี้ทำงานให้เหมาะสม
- มีการยืดคลายกล้ามเนื้อเป็นระยะ

ปวดหลัง

เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กล้ามเนื้อตึง เอ็นหลังอักเสบ หมอนรองกระดูกหลังเคลื่อน กระดูกหลังเสื่อม เป็นต้น

การรักษาเบื้องต้น

1. นอนพักผ่อน รับประทานยาแก้ปวด (พาราเซตามอล)
2. ประคบอุ่นครั้งละ 20 นาที เช้า – เย็น
3. ยืดกล้ามเนื้อหลัง ก้นและโคนขาด้านหลัง
4. ถ้าไม่ดีขึ้นภายใน 3 สัปดาห์ ให้ปรึกษาแพทย์ เพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง อาจจำเป็นต้องเอ็กซเรย์และทำกายภาพบำบัด

***หมายเหตุ หยุดออกกำลังกายถ้ามีอาการปวดหลัง

ป้องกันได้โดย

ท่ายืดกล้ามเนื้อก้น





ท่ายืดกล้ามเนื้อหลัง

ท่ายืดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง



โรคจากการทำงาน แตกต่างจากโรคทั่วไปอย่างไร

โรคจากการทำงานนั้นมีการวินิจฉัยเหมือนกับโรคทั่วไปอื่นๆ คือ ซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการ ส่วนที่แตกต่างออกไปคือ นอกจากวินิจฉัยว่าเป็นโรคใดโรคหนึ่งจริงๆแล้ว จะต้องมีความเห็นจากแพทย์ประกอบด้วยว่าโรคดังกล่าวมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการทำงานหรือไม่

3 วิธีการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน

มีวิธีป้องกัน 3 ประเภท

ประการแรก

คือ การป้องกันที่คนทำงาน เช่น ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เมื่อต้องทำงานร่วมกับคนจำนวนมากๆ

ประการที่สอง

คือ การป้องกันที่สิ่งคุกคาม เช่น กระบวนการผลิตใช้สารตั้งต้นที่เป็นสารก่อมะเร็ง ก็ยกเลิกการใช้สารนั้น หรือใช้สารอื่นทดแทน

ประการที่สาม

คือ การป้องกันที่สิ่งแวดล้อม เพื่อไม่ให้สิ่งคุกคามมาสัมผัสกับคนทำงาน เช่น ควบคุมแหล่งกำเนิดที่มีเสียงดัง โดยทำฝาครอบเครื่องจักรให้มีเสียงดังน้อยลง ควบคุมที่ทางผ่าน เช่น การเพิ่มระยะทาง และควบคุมที่ตัวคนโดยสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น ที่อุดหูลดเสียง



ออกกำลังกาย สไตล์ออฟฟิศ

การออกกำลังกายแบ่งได้ 2 ลักษณะดังนี้

1. ออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ (Stretching exercise)
2. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strengthening Exercise)

โดยทั่วไปแล้วการออกกำลังกายทั้ง 2 แบบมีความจำเป็นทั้งคู่ ต้องทำร่วมกัน จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งอาจจะแบ่งอย่างง่ายๆคือ เช้า-ยืดกล้ามเนื้อ เย็น-เพิ่มความแข็งแรง เป็นต้น

ท่ายืดกล้ามเนื้อ

สามารถทำได้ทุกวัน โดยทำแต่ละท่า 5-10 ครั้ง เหยียดจนถึงตำแหน่งที่รู้สึกตึง (ไม่ต้องปวด) แล้วค้างไว้ นับ 1-10



ประโยชน์ : เพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของบริเวณคอ บ่า และไหล่





ประโยชน์ : เพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง ช่วยลดอาการปวดหลัง

ข้อควรระวัง : ถ้ามีอาการปวดหรือชาต้องหยุดทันที

• **กล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า**





ประโยชน์ : เพื่อให้ข้อเท้าและเอ็นรอบ ๆเคลื่อนไหวได้ดี ลดอาการบวมของเท้า

ท่าเพิ่มความแข็งแรง

ควรทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยแต่ละท่าให้ทำประมาณ 8-10 ครั้ง ค้างไว้อย่างน้อย 6 วินาที และทำซ้ำ ให้หายใจเข้าออกตามปกติอย่าเกร็ง การกลั้นหายใจ จะทำให้เหนื่อยง่ายและความดันโลหิตเพิ่มขึ้นได้



ประโยชน์ : เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบคอ ซึ่งจะช่วยมากในภาวะกระดูกคอเสื่อม ท่านี้สามารถทำได้ทุกวันๆละ 2-3 ครั้ง

ข้อควรระวัง : ไม่ต้องใช้แรงมาก พอให้รู้สึกตึงก็พอ และให้ดันโดยตำแหน่งคออยู่ตรงกลาง *ควรงด* หากมีอาการเวียนศีรษะ มึนหรือมีอาการปวดมากขึ้น



ประโยชน์ : ท่านี้ได้ประโยชน์ทั้งการเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง เอ็นร้อยหวาย กล้ามเนื้อแขน และเป็นท่าออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรง สำหรับแขนส่วนบน

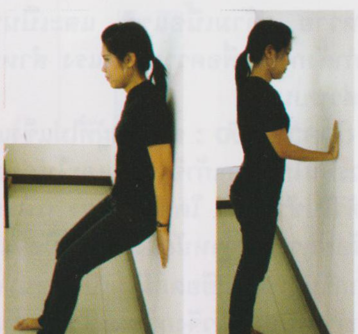
ข้อควรระวัง : สำหรับผู้ที่ไม่แข็งแรง ไม่ควรยืนไกลจากเก้าอี้มาก และให้ค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า โดยแขนตรง (เหยียดเอ็นร้อยหวาย) น้ำหนักยังไม่ลงที่มือ แล้วจึงค่อย ๆ โน้มตัวต่อไป น้ำหนักจะลงที่มือมากขึ้น (เพื่อเหยียดกล้ามเนื้อแขน) สุดท้ายค่อย ๆ งอศอก (เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ) แล้วจึงกลับมาท่าเริ่มต้น



ประโยชน์ : ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา รอบเข่า และกล้ามเนื้อสะโพก



ประโยชน์ : ทั้งสองท่าทำเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่า (รูปซ้าย) ซึ่งมีประโยชน์ในผู้ที่มีอาการปวดเข่า และเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาด้านหลัง (รูปขวา)



ประโยชน์ : เพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (รูปซ้าย) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน่อง (รูปขวา)

ข้อควรระวัง : ระวังอย่างอเข่าไปข้างหน้ามากเกินไป (รูปซ้าย) หากแข็งแรงขึ้น ให้เดินห่างจากผนังมากขึ้นจะทำให้ย่อได้มากขึ้น โดยหัวเข่าไม่ควรเกินปลายเท้า

คนสำราญ งานสำเร็จ

อารมณ์มีความสำคัญต่อมนุษย์ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีความสุข จึงขึ้นอยู่กับการบริหารอารมณ์ไปในทางที่สร้างสรรค์และเหมาะสมกับสถานการณ์ การบริหารอารมณ์ คือ การมีความฉลาดทางอารมณ์หรือที่เรียกว่า EQ (Emotional Quotient) เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น หลักสำคัญในการบริหารอารมณ์ มีดังนี้

1. ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในทิศทางที่เหมาะสมถูกต้อง การควบคุมอารมณ์ของตนเองนำไปสู่การสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ การปรับระดับอารมณ์ด้วยการใช้คำพูดที่สร้างสรรค์ หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ไม่สุภาพ การทำร้ายร่างกาย การอธิบายอย่างตรงไปตรงมาและบอกความรู้สึกจะทำให้ความโกรธลดลงได้

2. มีความคิดที่ยืดหยุ่น เปิดใจกว้างยอมรับกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น มองอุปสรรคให้เป็นปัญหาที่ท้าทาย รวมถึงการรู้จักพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เพื่อนำมาใช้ปรับปรุงงานให้มีประสิทธิภาพ

3. มีความสามารถในการสื่อสารที่ดี รวมถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นการเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก เพื่อให้เกิดประโยชน์กับบุคคลและสถานการณ์ นอกจากนี้การเป็นผู้ฟังที่ดี โดยการฟังอย่างตั้งใจและจับประเด็นของผู้พูดให้ได้ จะทำให้ทราบว่าผู้พูดต้องการสื่อสารอะไร การมีทักษะทางสังคมรู้จักสร้างสัมพันธภาพ จะทำให้เราได้มีโอกาสเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากการทุ่มเทกำลังความสามารถความรู้ที่มีอยู่อย่างเต็มที่แล้ว การร่วมแรงร่วมใจของทีมงาน มีส่วนช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จ สมคำกล่าวที่ว่า "คนสำราญ งานสำเร็จ"



รับมืออย่างไร เมื่อมีความโกรธ
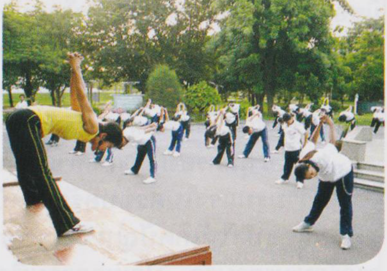
คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าตัวเองไม่เคยมีอารมณ์โกรธ การดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งจากการทำงาน การใช้ชีวิตในครอบครัว การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมถึงการพูดคุยติดต่อกับผู้อื่น มีส่วนกระตุ้นให้เรามีอารมณ์โกรธได้ทั้งสิ้น ระดับความโกรธของแต่ละคนมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนในการควบคุมความโกรธแต่ใช่ว่าทุกคนจะสามารถควบคุมความโกรธได้ตลอดเวลาหรือเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม



การรู้เท่าทันความโกรธจะเป็นวิธีที่ทำให้เรารับมือกับความโกรธได้ดีที่สุด และทำให้อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นกับเราเหลือเป็นเพียงอารมณ์ของความไม่พึงพอใจ เราจึงควรจัดการกับความโกรธ ดังนี้

1. **การมีสติ** สติเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ความรุนแรงของความโกรธลดลง ไม่ต้องปฏิเสธความรู้สึกของคุณ เมื่อคุณมีอารมณ์โกรธ ขอให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังโกรธและเราสามารถจัดการกับความโกรธ ด้วยการหาเหตุผลดี ๆ ที่ทำให้ความโกรธลดลง การหาเหตุผลจะช่วยให้ควบคุมความโกรธและลดความโกรธได้ นำไปสู่การเข้าใจผู้อื่น เป็นการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทั้งยังลดความขัดแย้งและความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นได้

2.การระบายความโกรธ ถ้าการควบคุมความโกรธยังไม่ดีขึ้น อาจจะทำให้เรารู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ การเก็บกดแล้วมาระบายออกกับตัวเอง เช่น ตีอก ชกตัว หรือใช้สารเสพติดเป็นการปัญหาที่ไม่เหมาะสมเกิดโทษแก่ร่างกายของตัวเอง การระบายความโกรธอย่างถูกวิธี เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองหรือการพูดคุยกับคนที่รู้ใจ เพื่อระบายความโกรธและยังทำให้หาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วย



3.ความโกรธกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น เป็นการมองความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความโกรธนั้นทำให้เรารู้สึกกดดัน น้อยใจ หมดหวังในชีวิตจนต้องหนีปัญหา การเปลี่ยนความโกรธเป็นพลังผลักดันช่วยให้ตัวเองเกิด ความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา



ความโกรธไม่ใช่สิ่งเลวร้ายที่ต้องหลีกเลี่ยง การกล้าที่จะเผชิญกับความโกรธและเตรียมพร้อมรับมือกับความโกรธ จะทำให้เราสามารถจัดการกับความโกรธได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถเปลี่ยนความโกรธเป็นพลังที่สร้างคุณค่าให้กับชีวิต

ความรุนแรงในครอบครัว และสิทธิของผู้ถูกกระทำฯ

ความรุนแรงในครอบครัว หมายความว่า "การกระทำใด ๆโดยมุ่งประสงค์ให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจ หรือสุขภาพ หรือกระทำโดยเจตนา ในลักษณะที่น่าจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จิตใจหรือสุขภาพของบุคคลในครอบครัว หรือบังคับหรือใช้อำนาจครอบงำผิดคลองธรรมให้บุคคลในครอบครัวต้องกระทำการ ไม่กระทำการ หรือยอมรับการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างใดโดยมิชอบแต่ไม่รวมถึงการกระทำโดยประมาท" และ

"บุคคลในครอบครัว" หมายความว่า คู่สมรส คู่สมรสเดิม ผู้ที่อยู่กินหรือเคยอยู่กินฉันสามีภริยาโดยมิได้จดทะเบียนสมรส บุตร บุตรบุญธรรม สมาชิกในครอบครัว รวมทั้งบุคคลใด ๆที่ต้องพึ่งพาอาศัยและอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน

(พ.ร.บ.คุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550 มาตรา 3)

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชนและทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆทางสังคมตามมา เช่น ภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ปัญหาความพิการทุพลภาพ ปัญหารายได้ของครอบครัว เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างวงจรแห่งความรุนแรงไม่สิ้นสุด เพราะเด็กและเยาวชนที่อยู่ในครอบครัวจะซึมซับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง กลายเป็นเด็กที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม



เนื่องจากการแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมีความละเอียดอ่อน ซับซ้อนเกี่ยวพันกับบุคคลใกล้ชิด และต้องมีการปกป้องคุ้มครองผู้ที่ถูกกระทำด้วย ความรุนแรงในครอบครัว โดยให้ผู้ถูกกระทำความผิดมีโอกาสกลับตัวและยับยั้งการกระทำผิดซ้ำ อีกทั้งให้เด็ก เยาวชนและบุคคลในครอบครัว มีสิทธิได้รับความคุ้มครองจากรัฐ โดยปราศจากการใช้ความรุนแรงและการปฏิบัติอันไม่เป็นธรรม และได้รับการฟื้นฟู รวมทั้งสามารถรักษาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวไว้ได้ ดังนั้น กฎหมายฉบับนี้จึงกำหนดให้ทุกคนมีบทบาทในการยับยั้งปัญหาร่วมกัน โดยให้ผู้พบเห็นหรือทราบการกระทำความรุนแรง แจ้งพนักงานเจ้าหน้าที่เพื่อดำเนินการต่อไป ซึ่งอาจแจ้งด้วยวาจา หนังสือ โทรศัพท์ วิธีการอิเล็กทรอนิกส์ กฎหมายได้บัญญัติคุ้มครองผู้ที่แจ้งซึ่งกระทำโดยสุจริตและไม่ต้องรับผิดชอบทั้งทางแพ่ง ทางอาญาและทางปกครอง

สิทธิของผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว

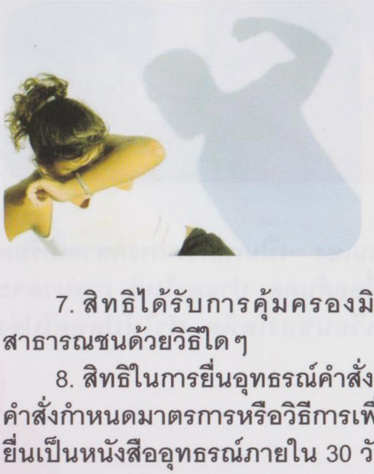
1. สิทธิได้รับการตรวจรักษาและให้การปรึกษา รวมทั้งการจัดการที่พักที่เหมาะสมและปลอดภัย

2. สิทธิในการร้องทุกข์และ/หรือดำเนินคดีต่อผู้กระทำผิดฐานกระทำความรุนแรงในครอบครัวซึ่งจะต้องร้องทุกข์และ/หรือดำเนินคดีภายใน 3 เดือน มิฉะนั้นคดีเป็นอันขาดอายุความ

3. สิทธิในการขอรับการคุ้มครองสวัสดิภาพ

4. สิทธิในการมีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์หรือบุคคลที่ตนร้องขอร่วมอยู่ด้วยในการสอบปากคำเพื่อให้คำปรึกษา

5. สิทธิในการขอต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ในการออกคำสั่งกำหนดมาตรการหรือวิธีการบรรเทาทุกข์เบื้องต้นเป็นการชั่วคราวให้ผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว กระทำการหรือละเว้นกระทำการ เช่น เข้ารับการตรวจรักษาจากแพทย์ การชดใช้เงินช่วยเหลือเพื่อบรรเทาทุกข์ ห้ามผู้กระทำรุนแรงเข้าไปในที่พำนักของครอบครัวหรือเข้าใกล้ตัวบุคคลใดในครอบครัว หรือกำหนดการดูแลบุตร เป็นต้น หากฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามคำสั่งดังกล่าวดังกล่าวต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 3,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ



6. สิทธิในการยอมความกรณีตกลงกันได้

7. สิทธิได้รับการคุ้มครองมิให้ผู้ใดลงพิมพ์โฆษณาหรือเผยแพร่ต่อสาธารณชนด้วยวิธีใดๆ

8. สิทธิในการยื่นอุทธรณ์คำสั่งของพนักงานเจ้าหน้าที่หรือศาล ให้ทบทวนคำสั่งกำหนดมาตรการหรือวิธีการเพื่อบรรเทาทุกข์ทั้งหมด หรือแค่บางส่วน โดยยื่นเป็นหนังสืออุทธรณ์ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่ทราบคำสั่ง

หากท่านพบเห็นผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวหรือต้องการคำปรึกษาแนะนำ สามารถใช้บริการของศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่ใกล้บ้าน

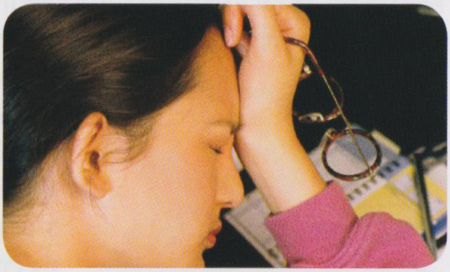
เครียดนัก พักหน่อย

ความเครียดไม่ใช่โรค สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่ความเครียดเป็นภาวะที่ใช้เพื่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เตรียมพร้อมต่อสิ่งที่จะมาคุกคามเพื่อหาทางที่จะหนี สู้ หรือยอมแพ้ ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

ในกลุ่มคนวัยทำงาน ปัญหาจากการทำงานเป็นปัญหาที่มีความกดดันรบกวนต่อชีวิตครอบครัวและชีวิตส่วนตัว จึงทำให้คนในกลุ่มนี้เผชิญกับความเครียดได้มากที่สุด

สัญญาณเตือนเมื่อเกิดความเครียด

- อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย
- นอนหลับยาก มีความกังวล
- ปวดตึงกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะบ่อยหรือมีอาการของโรคกระเพาะอาหาร
- รู้สึกเบื่อหน่ายในการทำงาน
- เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยได้



การคลายเครียด โดยการนวดด้วยตนเอง เป็นเทคนิคการคลายเครียดที่เหมาะสมกับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ บ่าและไหล่ การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้ปลอดโปร่งสบายตัว ลดการเจ็บป่วย

หลักการนวดด้วยตนเอง

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง

2. การนวด ในที่นี้จะใช้การกดและปล่อยเป็นส่วนใหญ่ ใช้เวลากดแต่ละครั้ง 10 วินาทีและใช้เวลาปล่อยมากกว่ากด

3. การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย

4. แต่ละจุดควรนวดซ้ำประมาณ 3 – 5 ครั้ง

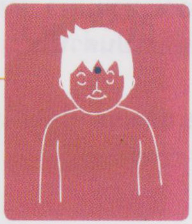
ข้อควรระมัดระวังในการนวด

1. ไม่ควรนวดขณะเป็นไข้หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือเป็นโรคผิวหนัง

2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

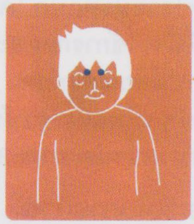


วิธีนวดคลายเครียดมีดังนี้



1

จุดกลางระหว่างคิ้ว
ใช้ปลายนิ้วชี้
หรือนิ้วกลางกด 3 – 5 ครั้ง



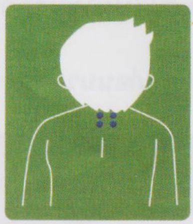
2

จุดใต้หัวคิ้ว
ใช้ปลายนิ้วชี้
หรือนิ้วกลางกด 3 – 5 ครั้ง



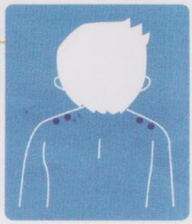
3

จุดขอบกระดูกท้ายทอย
จุดกลางใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3 – 5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้างใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอยและใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อมๆ กัน 3 – 5 ครั้ง



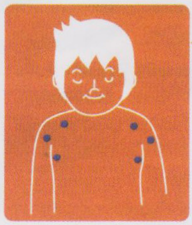
4

บริเวณต้นคอ
ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3 – 5 ครั้ง



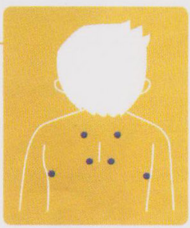
5

บริเวณบ่า
ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าทางต้นคอ ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง



6

บริเวณบ่าด้านหน้า
ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขนและจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดตรงที่เดียวกันกับบ่าขวา ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง



7

บริเวณบ่าด้านหลัง
ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบนและจุดล่างของกระดูกสะบักและจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วมือที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 – 5 ครั้ง

ควรมองความเครียดเป็นเรื่องปกติเกิดขึ้นได้กับทุกคน หาวิธีจัดการกับความเครียดอย่างถูกวิธี ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและหาทางระบายออก มองปัญหาอย่างมีสติ ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวอีกต่อไป

สนับสนุนข้อมูลโดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

อยู่อย่างไรให้ปลอดภัยในคอนโด

ปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์คือ ที่อยู่อาศัย การเลือกซื้อที่อยู่อาศัยเพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นเช่นกัน คอนโดมิเนียมจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในสังคมเมือง ที่กลุ่มผู้บริโภครุ่นใหม่มักนิยมเลือกอยู่อาศัย เนื่องจากอยู่ใกล้แหล่งสาธารณูปโภค การคมนาคมที่สะดวก รวมทั้งการอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆภายในคอนโดมิเนียมนั้น ๆ เช่น สวนสาธารณะ สระว่ายน้ำ ห้องออกกำลังกาย เป็นต้น แต่ในความสะดวกสบายเหล่านั้น ย่อมมีทั้งความปลอดภัยและความไม่ปลอดภัยด้วยเช่นกัน ดังนั้นเราควรรู้จักวิธีเลือกซื้อและอยู่ในคอนโดมิเนียมอย่างไรให้เกิดความปลอดภัยสูงสุด



การเลือกซื้อคอนโดมิเนียม

1. ควรอยู่ในทำเลที่ตั้งที่ดี มีคนอาศัยอยู่ในปริมาณที่มากพอ ไม่ใช่คอนโดมิเนียมร้าง ที่มีคนอยู่เพียงไม่กี่ห้องในคอนโดฯ ซึ่งเป็นอันตรายมากในการอยู่อาศัย

2. มีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี การเข้าออกต้องมีความยุ่งยากพอสมควรจึงจะทำให้เชื่อได้ว่าจะได้รับความปลอดภัยจากระบบรักษาความปลอดภัยของอาคาร

3. มีการวางตำแหน่งบันไดหนีไฟที่ดี ต้องเป็นตำแหน่งที่ทุกๆ ห้องในคอนโดฯ สามารถมาที่บันไดหนีไฟได้สะดวกในยามฉุกเฉินและไม่แออัดจนเกินไป ต้องมีแผนผังของคอนโดฯ พร้อมตำแหน่งบันไดหนีไฟติดแสดงไว้หน้าลิฟท์รวมทั้งต้องติดถังดับเพลิงไว้ทุกชั้น

4. ติดตั้งระบบเตือนเพลิงไหม้และระบบดับเพลิงไว้ทุกห้อง โดยระบบเตือนเพลิงไหม้ประกอบด้วยตัวดักจับควัน (Smoke Detector) หรือตัวดักจับความร้อน (Heat Detector) ที่เห็นตามฝ้าเพดาน และระบบดับเพลิงอัตโนมัติ (Sprinkler)



การอยู่ในคอนโดมิเนียมให้ปลอดภัย

นอกจากการเลือกซื้อแล้วขั้นตอนการเข้าตกแต่งห้อง ควรจะมีระบบควบคุมคนงานที่รอบคอบ ไม่เช่นนั้นก็อาจจะเป็นช่องโหว่ให้เกิดการโจรกรรมขึ้นได้ รวมทั้งการให้ความสำคัญในการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวของผู้อาศัยก็เป็นเรื่องที่จำเป็น อย่ามองข้ามในสิ่งเล็กๆน้อย ๆ เหล่านี้ เช่น การใช้คีย์การ์ดในการผ่านเข้า-ออกประตู ผู้อยู่อาศัยต้องใช้คีย์การ์ดเปิดประตูด้วยตัวเอง ไม่ปล่อยให้คนที่ไม่รู้จักเดินตามเข้ามา เพราะเราไม่อาจรู้ได้ว่าเขาจะเป็นมิจฉาชีพหรือไม่ รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ หากผู้ใช้เผอเรอลืมปิดอาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรได้ และเรื่องที่สำคัญที่สุด คือ การซ้อมหนีไฟซึ่งปกติทางนิติบุคคลอาคารชุดมักจะจัดให้ความรู้กับผู้อยู่อาศัยรวมทั้งต้องมีการซ้อมหนีไฟเพื่อให้รู้จักวิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้เหตุฉุกเฉินดังกล่าว



วิธีเลือกซื้ออาหารริมบาทวิถีของคุณแม่ยุคใหม่

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป คุณแม่สมัยนี้ได้รับฉายาว่าเป็นคุณแม่ถุงพลาสติกเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่ถึงแม้ไม่ได้ทำอาหารเองก็มีความรู้และใส่ใจในการเลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปลอดภัยสำหรับคนในครอบครัว และถ่ายทอดความรู้ให้คนใกล้ตัวได้รู้วิธีเลือกหาอาหารที่อร่อยๆ และถูกสุขลักษณะ แม้ว่าจะอยู่ริมบาทวิถีก็ตาม วิธีการเลือกซื้ออาหารริมบาทวิธี มีดังนี้

1. ให้สังเกตดูป้าย โดยเฉพาะป้ายรับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยของกรุงเทพมหานคร



2. แผงลอยต้องแข็งแรง สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร เช็ดถูให้สะอาดและจัดของให้เป็นระเบียบอยู่เสมอ

3. อาหารและน้ำดื่มต้องมีที่ปิดฝุ่นกันแมลง รวมทั้งน้ำแข็ง ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิดและไม่นำอาหารหรือของอื่นมาแช่ไว้

4. เครื่องปรุงรสต้องได้มาตรฐาน มีเครื่องหมาย อย.

5. ภาชนะ กระทะ หม้อ ถ้วยชาม ช้อนหรือตะเกียบ ต้องทำจากวัสดุที่ไม่เป็นพิษและวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

6. ถังขยะมีฝาปิดมิดชิด แข็งแรง ไม่รั่วซึม

7. ผู้ประกอบอาหารและคนเสิร์ฟ ควรแต่งตัวสะอาดเรียบร้อย สวมหมวกและผ้ากันเปื้อน รวมทั้งมีสุขภาพดี

8. ผู้ประกอบอาหารใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือทุกครั้ง

9. ร้านค้ามีความรับผิดชอบที่ดีต่อสังคม เช่น การติดตั้งปล่องควัน การทำความสะอาดทางเท้าหลังเก็บร้าน

5 สี ดี มีประโยชน์

การบริโภคผักผลไม้ของคนไทยส่วนใหญ่ พบเฉลี่ยอยู่ที่ 277 กรัม/คน/วัน ซึ่งยังห่างจากมาตรฐานที่ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดไว้ที่ 400-500 กรัม/คน/วัน พอสมควร ทำให้ได้รับคุณค่าของสารอาหารไม่เพียงพอ จึงทำให้เราป่วยเป็นโรคง่าย เราต้องหันมากินผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามิน เกลือแร่และสารอาหารอย่างเพียงพอ ไม่ควรกินผักผลไม้เพียงแค่ชนิดเดียว ควรกินให้ครบ 5 สี ทั้ง แดง เหลือง เขียว ม่วง ขาว เพราะแต่ละชนิดให้คุณค่าของวิตามิน เกลือแร่และพฤกษาเคมี สารเม็ดสีในผักผลไม้เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรค เป็นประโยชน์แตกต่างกันไป ดังนี้



ผัก ผลไม้สีแดง มีสารไลโคปีน (Lycopene) กรดเอลลาจิก (Ellagic acid) แอนโธไซยานิน(Anthocyanin) และกรดแกลลิก (Gallic acid) ที่ช่วยทำให้ระบบการทำงานของต่อมลูกหมากดีขึ้น ทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดอีกด้วย ที่เห็นคุณประโยชน์เด่นชัดเลยก็คือ มะเขือเทศ ทับทิม เชอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ ลูกแอปเปิ้ลแดง

ผัก ผลไม้ สีเหลืองส้ม มีเบต้าแคโรทีน (Bata-carotene) อยู่จำนวนมาก เช่น แครอต ฟักทอง ข้าวโพด ใครที่กินผัก ผลไม้ประเภทนี้มากๆ ผิวจะกลายเป็นสีเหลือง ผักผลไม้สีเหลืองช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนัง ลดระดับคอเลสเตอรอล ทำให้สีผิวและหน้าที่เป็นฝ้าลดลงได้

ผักผลไม้สีเขียว อุดมไปด้วยสารไอโซไธโอไซยาเนท (Isothiocyanate) สารลูทีน (Lutein) สารซีแซนทีน (Zeaxanthin) สารแคทิชิน (Catechins) สารอาหารเหล่านี้จะเข้าไปมีส่วนช่วยทำให้เซลล์สามารถทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งยังสนับสนุนการทำงานของปอด หลอดเลือดแดง และตับอีกด้วย พบได้ในผัก ผลไม้ต่าง ๆ เช่น บร็อคโคลี่ คะน้า กะหล่ำปลี ผักโขม ผักบุ้ง กวางตุ้ง โหระพา กระเพรา สะระแหน่ และวอเตอร์เครส

ผักผลไม้สีขาว ได้แก่กระเทียม หอมใหญ่ เห็ด กะหล่ำดอก ผักกาดขาว ดอกแค มะขามป้อม ฯลฯ มีสารอาหารที่ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรงเช่นกัน โดยในกระเทียมมีสารอัลลิซิน (Alliein) สารเควอซิทิน (Quercetin) ที่ช่วยดูแลในเรื่องของกระดูก และทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตในร่างกายดี ดอกแคก็มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคหวัด มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยให้ผิวสวย

ผักผลไม้สีม่วงน้ำเงิน เป็นกลุ่มที่มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ที่ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ พบมากในกะหล่ำปลีสีม่วง มะเขือม่วง บลูเบอร์รี่ นอกจากนั้นสารดังกล่าวยังมีส่วนในการช่วยขยายหลอดเลือดช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและอัมพาตได้



ในการกินผักผลไม้นั้น นอกจากจะช่วยให้ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์อย่างครบถ้วนแล้ว ยังได้กากใยเพื่อช่วยในเรื่องของระบบขับถ่าย นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกายให้หายจากอาการบาดเจ็บได้เร็วขึ้น



โบท็อกซ์... สวยได้จริงหรือ

โบท็อกซ์ Botox ไม่ได้เป็นชื่อของสารที่เราไว้ใช้ฉีดกัน แต่เป็นชื่อทางการค้าของ สารชีวภาพ โบทูลินั่มท็อกซิน เอ (Botulinum Toxin A) คือ โปรตีนที่บริสุทธิ์สกัดชนิดหนึ่งที่สร้างจาก แบคทีเรียชื่อ คลอสตริเดียม โบทูลินั่ม (Clostridium Botulinum) ซึ่งทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษขึ้นในมนุษย์ ซึ่งถ้าหากได้รับปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อหยุดการทำงาน และอาจเสียชีวิตเนื่องจากการหยุดหายใจได้ สารตัวนี้จึงมีชื่อต่อท้ายว่า ท็อกซิน ซึ่งแปลว่า สารพิษ



ต่อมา มีความพยายามสกัดสารนี้ออกมา และมีการนำมาใช้ในการแพทย์ครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1980 โดยจักษุแพทย์ โดยขณะที่ทำการรักษาโดยการฉีดบริเวณรอบ ๆ ดวงตา แพทย์สังเกตได้ว่าริ้วรอยบริเวณใกล้เคียงและหว่างคิ้วลดลง จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการนำ โบทูลินั่มท็อกซิน เอ ไปใช้เพื่อความงาม คุณสมบัติของโปรตีนชนิดดังกล่าวคือ ลดการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวโดยการจับส่วนปลายของเส้นประสาททำให้เซลล์ประสาทไม่สามารถสื่อสารกับกล้ามเนื้อได้จึงไม่สามารถบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ เพราะการสื่อสารถูกปิดกั้นกล้ามเนื้อในส่วนนั้น ๆ จึงมีลักษณะคล้าย ๆ กับการเป็น อัมพาตชั่วคราว ไม่ขยับ ไม่หดเกร็ง อย่างไรก็ตามโปรตีนนี้ไม่ได้ทำลายเส้นประสาทของเราแต่อย่างใดเพราะเมื่อเวลาผ่านไป เซลล์ประสาทจะเริ่มกลับมาสามารถสื่อสารกับกล้ามเนื้อ ได้ทีละน้อย ๆ โดยจะมีฤทธิ์อยู่ได้ 4 - 6 เดือน ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ขนาดยาที่ฉีด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Tone) มัดนั้น ๆ โบทูลินั่มท็อกซิน มีหลายชนิด แต่ชนิดที่นำมาใช้ฉีดเพื่อรักษาอาการทางกล้ามเนื้อ และเพื่อความงามคือ โบทูลินั่มท็อกซิน ชนิดเอ เท่านั้น

ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นหลังการฉีดโบท็อกซ์ ได้แก่

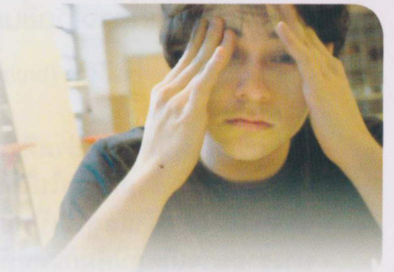
- เกิดเป็นรอยช้ำ จ้ำเลือด (bruising) พบได้บ่อยเมื่อฉีดรอยตีนกา
- บวมบริเวณที่ฉีด
- ปวดบริเวณที่ฉีด หรือปวดศีรษะเป็นเวลานาน 2-3 ชั่วโมง หลังฉีด
- หนังตาบนตก ซึ่งมักหายไปได้เองใน 2 สัปดาห์
- อาจทำให้ใบหน้าแลดูไม่เป็นธรรมชาติ แสดงสีหน้าไม่ได้
- บางรายอาจเกิดภูมิคุ้มกันต่อตัวยาและทำให้เกิดอาการดื้อยาขึ้นได้



ยังไม่มีรายงานของการแพ้ยาอย่างรุนแรงหรือผลเสียต่ออวัยวะภายในร่างกาย แต่มีข้อห้ามคือ ห้ามฉีดโบท็อกซ์ในหญิงมีครรภ์ หญิงที่กำลังให้นมบุตร ผู้ที่เป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง รวมทั้งผู้ที่มีประวัติการแพ้ Albumin เพราะจะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ คราวนี้...คงเป็นหน้าที่ของตัวคุณที่ต้องตัดสินใจเองว่าจะสวยด้วยโบท็อกซ์หรือจะงามตามที่ธรรมชาติให้มา

โรคไมเกรน (Migraine)

เป็นโรคที่มีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ซึ่งอาการปวดจะแตกต่างจากการปวดศีรษะทั่วๆไป มักปวดศีรษะข้างเดียว อาจสลับซ้ายขวาได้ บางครั้งเป็นสองข้างพร้อมกัน ปวดแบบตุ๊บๆ บางครั้งปวดมากจนทำงานไม่ได้ เวลาเคลื่อนไหวศีรษะจะปวดมากขึ้น บางรายอาจมีคลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่ามัว เห็นแสงระยิบระยับร่วมด้วย ซึ่งอาการปวดศีรษะนี้ เกิดจากมีการหดและขยายตัวผิดปกติของหลอดเลือดสมองชั่วคราว เนื่องจากมีสิ่งมากระตุ้น เช่น ภาวะเครียด อดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำงานมากเกินไป ยาคุมกำเนิด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และอาหารบางชนิด เป็นต้น



เมื่อปวดศีรษะจะทำอย่างไร

1. ใช้กระเป๋าน้ำแข็งห่อผ้า ประคบที่ศีรษะ คอ เพื่อให้เส้นเลือดหดตัว และบรรเทาอาการปวด ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้ประคบร้อนและเย็นพร้อมกัน โดยประคบเย็นที่หน้าผาก ประคบร้อนที่ท้ายทอย ทำสลับกันทุก 2 นาที ทำให้ได้ 6 รอบ
2. นอนพักในห้องที่เงียบและมืด
3. การนวดเพื่อผ่อนคลาย หรือนวดด้วยน้ำมันหอมระเหย ก็จะช่วยบรรเทาอาการได้

การป้องกัน

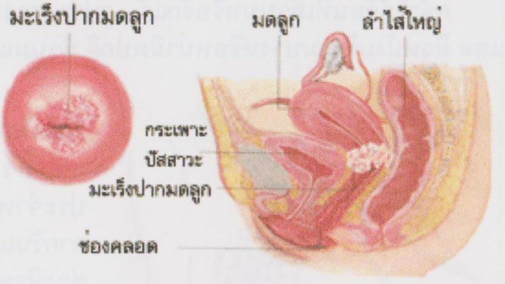
1. การสังเกตและหาสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดอาการปวดศีรษะ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นเหล่านั้น เช่น ความเครียด แสงจ้า เสียงดัง ร้อน หรือเย็นจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ยาคุมกำเนิด ผงชูรส กาแฟ ชา เป็นต้น
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
3. หลีกเลี่ยงความเครียด เลือกวิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม
4. ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
5. ในรายที่ปวดศีรษะรุนแรงและเป็นบ่อยมาก อาจจะต้องกินยาป้องกันไมเกรน และปฏิบัติตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด

โรคมะเร็งปากมดลูก

โรคมะเร็งปากมดลูกเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของหญิงไทย พบมากในช่วงอายุ 35-60 ปี โดยพบผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกรายใหม่มากกว่า 6,000 รายต่อปี และมีอัตราการเสียชีวิตประมาณ 3,166 รายต่อปี

ทำไมจึงต้องตรวจมะเร็งปากมดลูก

การตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้พบสิ่งผิดปกติในระยะแรกเริ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ปากมดลูกซึ่งอาจจะกลายเป็นมะเร็งได้ ในระยะแรกยังไม่มีอาการผิดปกติ ส่วนในระยะหลังอาจมีเลือดออกทางช่องคลอดหรือตกขาวผิดปกติ การตรวจใช้วิธีที่เรียกว่า แปปสเมียร์ (Pap Smear) คือ การใช้อุปกรณ์ที่ทำจากแผ่นไม้บาง ๆที่ปราศจากเชื้อ ป้ายเนื้อเยื่อบุผิวจากบริเวณปากมดลูกแล้วป้ายลงบนแผ่นสไลด์แก้วย้อมสีตรวจหาเซลล์ผิดปกติ



เมื่อไหร่ที่ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก

ผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ที่เคยมีเพศสัมพันธ์ ผู้ที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์แต่อายุมากกว่า 25 ปี หรือมีอาการผิดปกติ ผู้ที่หมดประจำเดือน ผู้ที่ผ่าตัดมดลูกแล้ว ควรได้รับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตรวจมะเร็งปากมดลูก

หญิงที่ยังมีประจำเดือน ควรไปตรวจในสัปดาห์ที่ 3 หรือ ต้นสัปดาห์ที่ 4 ของรอบเดือน หญิงหลังคลอด ควรได้รับการตรวจสัปดาห์ที่ 6 หลังคลอด (รายที่ใช้ยาคุมกำเนิดหรือวัยสูงอายุที่หมดประจำเดือนแล้ว สามารถตรวจได้ทุกเวลา)

เตรียมตัวอย่างไรก่อนตรวจมะเร็งปากมดลูก

ห้ามสวนล้างภายในช่องคลอดมาก่อน 24 ชั่วโมง เว้นการเหน็บยาในช่องคลอดก่อนตรวจ 48 ชั่วโมง เว้นการมีเพศสัมพันธ์คืนก่อนมารับการตรวจ

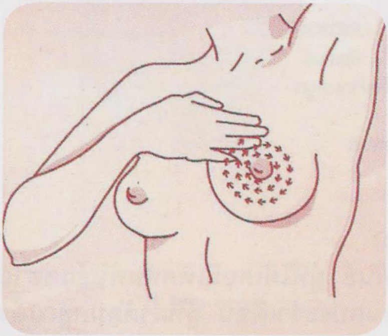
***** ท่านสามารถขอรับบริการตรวจมะเร็งปากมดลูก ทุกวันพุธ ช่วงบ่าย ได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน**

โรคมะเร็งเต้านม

เป็นสาเหตุการตายอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก พบมากในสตรีอายุ 45-55 ปี พบน้อยในผู้ชาย เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ การได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจน ภาวะไม่มีบุตรหรือมีบุตรน้อย มีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อยหรือหมดช้า กินอาหารที่มีไขมันสูง

อาการสำคัญที่ควรมาพบแพทย์

คลำได้ก้อนที่เต้านมหรือรักแร้ รูปร่างของเต้านมเปลี่ยนแปลงไปมีรอยบุ๋ม แผล ผิวหนังเต้านมบางหรือหนาผิดปกติ หัวนมแดง มีเลือด น้ำหนองไหลออกมา



การป้องกัน

ตรวจเต้านมหลังอาบน้ำเป็นประจำทุกเดือน โดยตรวจวันที่ 7-10 จากวันแรกของรอบเดือน ถ้าตรวจในช่วงมีรอบเดือน เต้านมจะคัดตึงอาจเข้าใจผิดว่าเป็นก้อนมะเร็งได้ กรณีที่หมดประจำเดือนแล้วให้เลือกวันที่สะดวกตรวจทุกเดือน ในรายที่มีความเสี่ยงสูง แต่คลำก้อนไม่พบ ควรตรวจ Mammogram เพื่อหาความผิดปกติของการจับตัวของแคลเซียมเล็กๆที่จะเป็นลักษณะของมะเร็งเต้านม ถ้าพบความผิดปกติ แพทย์จะตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ หากพบว่าเป็นมะเร็งก็มีวิธีการรักษา เช่น ผ่าตัด ฉายแสง หรือให้ยาเคมีบำบัด

ถึงเป็นภูมิแพ้ แต่ไม่แย่...ถ้าเข้าใจ

ปัจจุบันโรคภูมิแพ้พบมากขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะโรคภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ โรคหืดและโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ สำหรับในประเทศไทยมีอุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้สูงขึ้นทุกปีและมากถึง 3-4 เท่า ภายในเวลา 20 ปี การที่พบโรคภูมิแพ้ของระบบการหายใจเพิ่มขึ้น เพราะวิถีของคนไทยเปลี่ยนไป



ประชากรมากขึ้น การอยู่อย่างแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เปิดเครื่องปรับอากาศตลอดเวลา เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น มลพิษในอากาศ ฝุ่นละอองตามถนน ควันจากท่อไอเสีย โรงงานอุตสาหกรรม ควันบุหรี่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้อุบัติการณ์ของโรคภูมิแพ้ในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น

เมื่อเป็นภูมิแพ้จะดูแลตนเองอย่างไร

ปัจจัยสำคัญในการดูแลตนเองของผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ คือ การกำจัดและหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ ดังนี้

- ใช้เครื่องเรือน อุปกรณ์ตกแต่งบ้านให้น้อยที่สุด โดยเฉพาะในห้องนอน
- งดใช้พรม เก้าอี้ เครื่องเรือนที่บุด้วยผ้า ไม่ควรใช้ที่นอน หมอน ที่ทำด้วยนุ่นหรือขนสัตว์ เลือกใช้ชนิดที่ทำด้วยใยสังเคราะห์หรือฟองน้ำ
- ควรคลุมที่นอนและหมอนด้วยผ้าพลาสติกหรือผ้าไวนิล หรือผ้าหุ้มกันไรฝุ่น
- ซักผ้าม่าน ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มทุก 1-2 สัปดาห์
- ไม่สะสมหนังสือ ของเล่นที่มีขนไว้ในห้องนอน
- หมั่นดูดฝุ่น เช็ดถู ทำความสะอาดพื้นและเครื่องเรือนเพื่อขจัดฝุ่นละอองเป็นประจำ

- ไม่ควรเลี้ยงสัตว์ที่มีขน เช่น สุนัข แมว ไว้ภายในบ้าน
- จัดบ้านให้โปร่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก ระวังเรื่องความชื้นอับทึบ เพื่อป้องกันเชื้อรา ไม่ควรนำต้นไม้ ดอกไม้สดหรือแห้งไว้ในบ้าน
- กำจัดขยะ เศษอาหารเพื่อป้องกันแมลงสาบ
- หลีกเลี่ยงการได้รับควันบุหรี่ ควันจากท่อไอเสีย ควันไฟ ฝุ่นละอองจากแหล่งต่าง ๆ

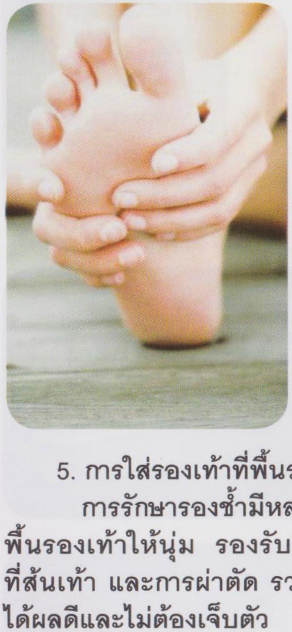


นอกจากนี้การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ ก็สามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ แม้เป็นโรคภูมิแพ้



รองช้ำ ...พิชิตได้ ด้วยการบริหาร

หลาย ๆท่านอาจเคยมีอาการเจ็บหรือปวดบริเวณส้นเท้า ที่ปวดมากในตอนเช้าหลังตื่นนอนแล้วเดินก้าวแรก พอเดินไปซักพักหนึ่งแล้วอาการเจ็บหรือปวดนั้นลดลง ถ้าตรวจร่างกายจะพบจุดกดเจ็บบริเวณส้นเท้าค่อนมาด้านใน นี่คืออาการของโรค **"รองช้ำ"** หรือ **"พังผืดใต้ฝ่าเท้าอักเสบ"** (Plantar Fasciitis) ซึ่งพังผืดใต้ฝ่าเท้านี้เกาะจากกระดูกส้นเท้าไปจนถึงกระดูกนิ้วเท้า เมื่อมีการบาดเจ็บของพังผืดสะสมนานเข้าก็ทำให้อักเสบแล้วปวดขึ้นมาได้

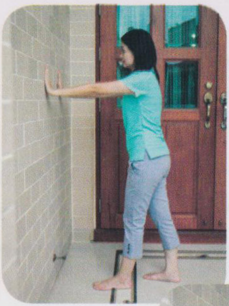


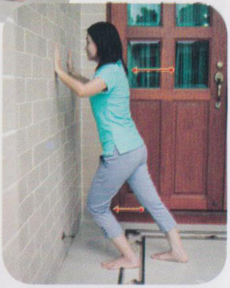
สาเหตุที่ทำให้เป็นโรครองช้ำ เช่น

1. อายุมากขึ้น เกิดความเสื่อมของพังผืดใต้ฝ่าเท้า
2. การใช้งานเท้ามากเกินไป เช่น วิ่งหรือเดินติดต่อกันเป็นเวลานาน
3. น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ
4. โครงสร้างเท้าผิดปกติ เช่น อุ้งเท้าแบน (Pes Planus) อุ้งเท้าโก่ง (Pes Cavus) มีเอ็นร้อยหวายตึงมากกว่าปกติ (Tight Achilles Tendon)
5. การใส่รองเท้าที่พื้นรองเท้าบางหรือแข็งเกินไป

การรักษารองช้ำมีหลายวิธี เช่น การทำกายภาพบำบัด ใส่รองเท้าที่เสริมพื้นรองเท้าให้นุ่ม รองรับน้ำหนักได้ดี ทานยาแก้ปวด ฉีดยาลดการอักเสบที่ส้นเท้า และการผ่าตัด รวมทั้งการทำกายบริหาร ซึ่งเป็นการรักษาที่ทำได้ง่าย ได้ผลดีและไม่ต้องเจ็บตัว

ท่าที่ 1 ท่าดันกำแพง





• หันหน้าเข้าหากำแพง ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างยันกำแพง ก้าวขาข้างที่ต้องการยืดเอ็นร้อยหวายไปข้างหลังขาอีกข้างหนึ่ง

• งอเข่าที่อยู่ข้างหน้า โดยส้นเท้าทั้ง 2 ข้างติดพื้น จนรู้สึกตึงที่น่องด้านหลัง

• ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 2 ท่ายืดด้วยผ้าเช็ดตัว

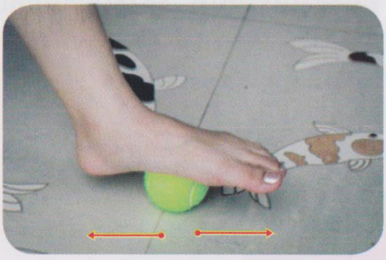


• คล้องผ้าเช็ดตัวที่ฝ่าเท้า แล้วใช้มือทั้ง 2 ข้างจับปลายผ้าเช็ดตัวไว้

• ออกแรงดึงผ้าเช็ดตัวเข้าหาตัว โดยให้เข่าเหยียดตรง จะรู้สึกตึงที่น่อง

• ค้างไว้ 10 วินาที แล้วกลับสู่ท่าเดิม

ท่าที่ 3 กลิ้งลูกบอล



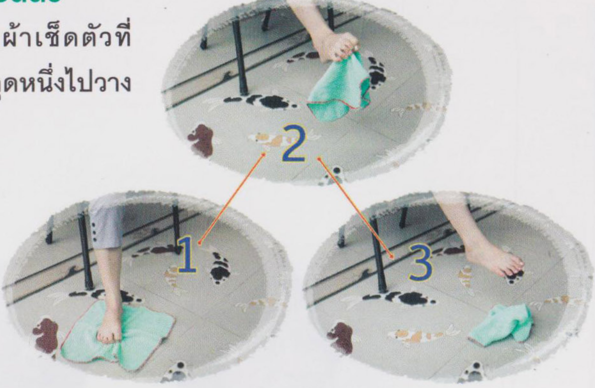
• ใช้ฝ่าเท้ากลิ้งลูกเทนนิสหรือลูกกอล์ฟ โดยเน้นกลิ้งใต้อุ้งเท้า

• ทำข้างละ 2 นาที

• หากไม่มีลูกเทนนิสให้ใช้กระป๋องน้ำอัดลมวางในแนวนอนกลิ้งแทนได้

ท่าที่ 4 ขยุ้มผ้าเช็ดตัว

- ใช้นิ้วเท้าขยุ้มผ้าเช็ดตัวที่อยู่บนพื้น ยกขึ้นจากจุดหนึ่งไปวางอีกจุดหนึ่ง



ท่าที่ 5 กระดกปลายเท้า

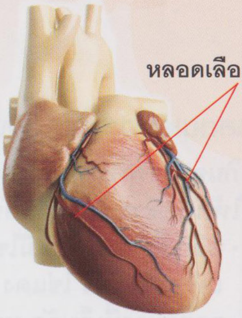
- นั่งบนเก้าอี้ ในท่าเข่างอ 90° เท้าวางราบบนพื้น
- ค่อย ๆ ยกปลายเท้าขึ้น โดยให้ส้นเท้าคงอยู่บนพื้น
- ค้างไว้ 3 วินาที แล้ววางเท้าลงบนพื้นตามเดิม



ทุกๆ ท่าให้ทำวันละ 5-10 ครั้ง หากท่าใดทำแล้วเจ็บมากขึ้นให้หยุดทำก่อน แล้วปรึกษาแพทย์ เพราะท่านอาจทำผิดวิธี หรือท่านอาจปวดส้นเท้าจากสาเหตุอื่น ซึ่งควรได้รับการตรวจประเมินโดยแพทย์



วัยสูงอายุ



โรคหัวใจและหลอดเลือด

ปัจจุบันโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนไทย สาเหตุเกิดจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ตัน และยืดหยุ่นได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากมีไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวกหรือหยุดชะงักไป ส่งผลให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตายหรือหัวใจวายและอาจเสียชีวิตได้ ผู้ที่อ้วนลงพุง มีภาวะไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หรือเป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้

อาการ

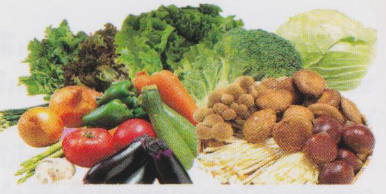
- เจ็บ แน่นหน้าอกเหมือนถูกกดบีบรัดอาจเจ็บร้าวไปที่หัวไหล่ซ้าย แขนซ้าย คอ ขากรรไกรหรือหลัง
- เหนื่อย หายใจลำบาก
- เหงื่อออก ใจสั่น หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม
- หัวใจวาย หมดสติและอาจเสียชีวิตได้



ดูแลตนเองอย่างไร...จึงห่างไกลโรคหัวใจและหลอดเลือด

1. กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ควบคุมปริมาณและสัดส่วนให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันหรือมีโคเลสเตอรอลสูง เช่นไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง เนย ครีม เป็นต้น
- ลดอาหารที่เค็มจัด หวานจัด
- กินผัก ผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้น และครบทั้ง 5 สี ได้แก่ สีน้ำเงินม่วง สีเขียว ขาว เหลือง ส้มและสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน เกลือแร่ และระบบภูมิคุ้มกันโรค



2. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อย่าปล่อยให้อ้วนลงพุง

- ผู้ชาย รอบเอวไม่ควรเกิน 36 นิ้ว (90 ซ.ม.)
- ผู้หญิง รอบเอวไม่ควรเกิน 32 นิ้ว (80 ซ.ม.)

3. ควบคุมระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้ามีโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ต้องควบคุมให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

4. งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



5. ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเหมาะกับสภาพร่างกาย เพศและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วันๆ ละ 30 นาทีติดต่อกัน

6. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด

7. ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

ลดอาหารมัน หวาน เค็ม หมั่นออกกำลังกาย
ห่างไกลบุหรี่ จะส่งผลดีต่อหัวใจ

ควบคุมเบาหวานอย่างไร จึงห่างไกลภาวะแทรกซ้อน

"โรคเบาหวาน" เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด แต่เราสามารถควบคุมและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน โดยการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะช่วยป้องกันและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อน ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานมีชีวิตยืนยาว มีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาภาวะแทรกซ้อนอีกด้วย

ภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้อย่างไร

ระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเกิดการทำลายหลอดเลือดทั่วร่างกาย แต่ถ้าผู้ป่วยควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี ก็จะช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้



ภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. **ภาวะแทรกซ้อนแบบเฉียบพลัน** ได้แก่ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงวิกฤติ เช่น ภาวะเลือดเป็นกรด
2. **ภาวะแทรกซ้อนแบบเรื้อรัง** แบ่งเป็น

- ภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงขนาดเล็ก ได้แก่ เบาหวานขึ้นตา เบาหวานลงไต ความผิดปกติเกี่ยวกับเส้นประสาท
- ภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่ ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงที่หัวใจ หลอดเลือดแดงที่สมอง หรือหลอดเลือดแดงบริเวณขา

การคุมระดับน้ำตาลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

มีผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่พยายามอดอาหาร เมื่อใกล้วันเจาะเลือดเพราะกลัวว่าถ้าน้ำตาลในเลือดสูง จะถูกหมอดุ ทั้งที่ความจริงแล้ว หมอสามารถประเมินการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดย้อนหลังของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ โดยดูจากค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมในเลือดหรือฮีโมโกลบิน เอวันซี (HbA1c) ซึ่งดูย้อนหลังได้ถึง 2 - 3 เดือน ในคนปกติจะอยู่ระหว่าง 4 - 5.7% สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานไม่นาน โดยไม่มีโรคอื่นร่วมด้วย ควรควบคุมค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมให้ต่ำกว่า 6.5% แต่ถ้าเป็นเบาหวานมานานหรือมีภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำบ่อยๆ ควรควบคุมค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมให้อยู่ที่ระดับน้อยกว่า 7% ถ้าควบคุมได้ จะสามารถลดและชะลอการเกิดโรคแทรกซ้อนของเบาหวานได้ โดยมีการศึกษาพบว่าจะช่วยลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงขนาดเล็ก



แต่ภาวะแทรกซ้อนของหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่นั้น ต้องควบคุมปัจจัยหลาย ๆ อย่างร่วมด้วย เช่น การควบคุมภาวะไขมันในเลือดสูง การรักษาภาวะความดันโลหิตสูง และงดสูบบุหรี่ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานมานาน มีโรคร่วมหลายโรค หรืออยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ควรควบคุมค่าน้ำตาลเฉลี่ยสะสมให้อยู่ที่ระดับ 7-8 %

การดูแลตนเองอย่างถูกต้องจะช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนโดย

ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์ รับประทานยาสม่ำเสมออย่างเคร่งครัด ออกกำลังกาย และที่สำคัญก็คือการควบคุมอาหาร ยาอย่างเดียวไม่สามารถช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ ผู้ป่วยจะต้องควบคุมอาหาร โดยควรงดอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น ขนมหวาน น้ำหวาน ชา กาแฟ ผลไม้เชื่อม อาหารประเภทแป้งต้องพยายามลดให้ได้สัดส่วนที่พอเหมาะ เน้นรับประทานผัก และปลาให้มาก

การตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนที่ศูนย์บริการสาธารณสุข

ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน สามารถไปรับบริการตรวจรักษาที่ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานครทุกแห่ง ซึ่งจะมีการตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ไต เส้นประสาท และมีระบบการส่งต่อ เพื่อการตรวจคัดกรองเรื่องตา รวมทั้งหลอดเลือดแดงขนาดใหญ่ นอกจากนี้ศูนย์บริกาสาธารณสุข ได้จัดกิจกรรมส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยนำรูปแบบกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group) มาใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรงในดูแลตนเอง จะช่วยให้ผู้ป่วยมีทักษะในการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนได้





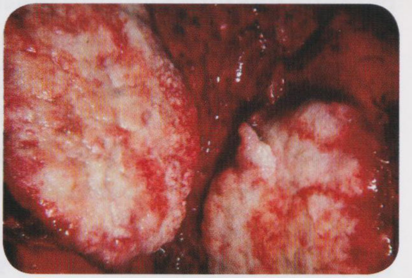
“แม้โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หาย แต่เราสามารถควบคุมดูแลให้สามารถอยู่กับโรคเบาหวานอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ เพียงแค่ดูแลและปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด และไปรับการตรวจรักษาอย่างสม่ำเสมอ”

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก

เป็นมะเร็งที่เกิดขึ้นที่ลำไส้ใหญ่ หรือช่องทวารหนักซึ่งเป็นทางเดินอาหารส่วนปลาย โรคนี้พบมากในเพศชายเป็นอันดับ 1 (สถิติสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2554)

ปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

อายุ 50 ปี หรือมากกว่า มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผู้ที่เคยมีติ่งเนื้อในลำไส้ใหญ่หรือเคยเป็นโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ โรคอ้วน การสูบบุหรี่ ผู้ที่ไม่บริโภคผัก ผลไม้ ดื่มน้ำน้อย มีนิสัยการขับถ่ายไม่ถูกสุขลักษณะ ท้องผูกเป็นประจำ



อาการ

ในระยะแรกอาจไม่มีอาการใดๆ นิสัยการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย อุจจาระมีมูกเลือดหรือสีดำคล้ำ หรือดำแดง ท้องอืด ปวดท้อง แน่นท้อง อาเจียน อ่อนเพลีย น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

การป้องกัน

รับประทานอาหารที่มีเส้นใยสูง เช่น ผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารปิ้ง ย่าง จนไหม้เกรียม อาหารไขมันสูง ดื่มน้ำมากๆ ระวังอย่าให้ท้องผูก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ ตรวจร่างกายประจำปีเพื่อคัดกรองโรคมะเร็ง



อัลไซเมอร์ ป้องกันได้อย่างไร

สมองเสื่อม คือภาวะที่ผู้ป่วยมีการเสื่อมของการทำงานของสมองทั้งหมด ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้ป่วยมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ ความรอบรู้ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของผู้ป่วยรายนั้นๆ สมองเสื่อมไม่ใช่เป็นภาวะที่พบได้ทั่วไปในวัยสูงอายุ หลายคนคิดว่า **"โรคอัลไซเมอร์และโรคสมองเสื่อม"** เหมือนกัน แต่แท้ที่จริงแล้ว อัลไซเมอร์ เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคสมองเสื่อมที่เกิดได้จากหลายๆ สาเหตุ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease)เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในบรรดาโรคสมองเสื่อมด้วยกัน รองลงมาคือ โรคสมองเสื่อมที่มีสาเหตุจากเส้นโลหิตในสมอง (Vascular dementia)



อาการเริ่มต้นของโรค

จะมีการสูญเสียความทรงจำซึ่งจะแย่ลงเรื่อยๆเมื่อเวลาผ่านไปผู้ป่วยจะแสดงอาการวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หรือหวาดระแวง และเมื่อโรคดำเนินต่อไป ผู้ป่วยจะต้องการความช่วยเหลือในการดูแลเรื่องกิจวัตรประจำวันที่เคยทำได้ตามปกติ เช่น การแต่งตัว การอาบน้ำการเข้าห้องน้ำ อาจจะมีปัญหาในการเดิน และการกลืนอาหารร่วมด้วย โดยระยะเวลาการดำเนินของโรคตั้งแต่หลังได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรค จนกระทั่งเสียชีวิตมีช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันมาก ตั้งแต่ 3 - 10 ปี หรืออาจจะมากกว่า

ปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ ได้แก่ อายุที่มากขึ้น ประวัติครอบครัว พันธุกรรม (APOE4 Genotype) โรคอ้วน ภาวะดื้อต่ออินซูลิน ปัจจัยเกี่ยวกับหลอดเลือด ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ตัวบ่งชี้การอักเสบในร่างกาย กลุ่มอาการดาวน์ การบาดเจ็บของสมอง

นอกจากนี้การศึกษาทางระบาดวิทยายังพบว่า ความเสี่ยงอาจเกิดจากสาเหตุบางอย่าง เช่นอะลูมิเนียม การที่เคยเป็นโรคซึมเศร้า ส่วนปัจจัยป้องกัน เช่น การศึกษา การใช้ยาชนิดไม่ใช่สเตียรอยด์เป็นเวลานาน เป็นต้น



เมื่อพบว่าโรคอัลไซเมอร์ส่งผลกระทบต่อทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแล ดังนั้นจึงควรใส่ใจในการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดโรคแม้ไม่มีการศึกษาที่ยืนยันการป้องกันได้จริง แต่ก็มีการศึกษาที่ให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพช่วยลดความเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์ได้ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย ความพร้อมทางด้านหลอดเลือดหัวใจและระบบหายใจ การลดปัจจัยเสี่ยงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามที่กล่าวมา สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคได้

วิธีที่สามารถป้องกันการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้แก่

1. อาหาร

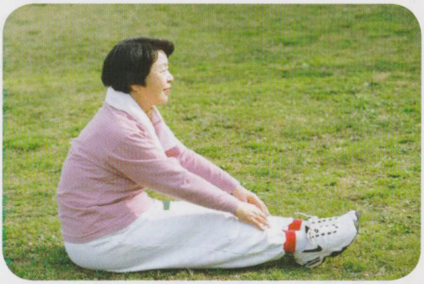
ควรดูแลร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงน้ำตาลหรือของที่มีรสหวาน ลดการใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมากเช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเปลี่ยนเป็นไขมันตัวร้ายและไปสะสมที่ผนังหลอดเลือด ทำให้กีดขวางการไหลเวียนของเลือด สำหรับผู้สูงอายุควรกินปลาเพราะย่อยง่าย ไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น



อาหารที่ควรเลือกรับประทาน คือ

- อาหารที่มีไขมันต่ำ มีโคเลสเตอรอลต่ำ
- อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินอี ซี บี12 โฟเลตและกรดไขมันโอเมก้า3 ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด โดยเฉพาะผลไม้จำพวกส้ม สตรอเบอรี่ ผลกีวี ฝรั่ง พริก และมันฝรั่ง อาหารที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่ น้ำมันพืช จมูกข้าวสาลี ถั่วเปลือกแข็งเมล็ดแข็ง เมล็ดพืช
- อาหารที่มีสารช่วยการทำงานสมอง ได้แก่ วิตามินบี1 บี2 บี6 บี12 โฟเลต และกรดไขมันโอเมก้า 3
- การรับประทานอาหาร เน้นการรับประทานผัก ผลไม้ แหล่งไขมันจากน้ำมันมะกอก และธัญพืช เป็นต้น คาดว่าช่วยเรื่องอัลไซเมอร์ได้
- มีการศึกษาในสัตว์พบว่าอาหารที่มีแคลอรี่ต่ำจะช่วยเรื่องความจำในผู้สูงอายุได้เช่นกัน

2. การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย



นอกจากเรื่องอาหารแล้วการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมด้วยก็ยังเป็นประโยชน์ในการลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอช่วยปกป้องสมองได้ การออกกำลังกายที่ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดี ควรเป็นแบบแอโรบิก คือ ให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอติดต่อกันอย่างน้อย15นาทีขึ้นไป แต่สำหรับผู้สูงอายุบางราย ไม่ควรออกกำลังกายหักโหม ควรทำเท่าที่ทำได้ เช่น เดินออกกำลังกาย วันละ 30 นาที หรือถ้ามีอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไป อาจพลาดล้มง่าย ควรฝึกกายบริหาร รำไม้พลอง โยคะ ท่าง่ายๆ จี้กง หรือไทเก็ก เป็นต้น

3. การควบคุมน้ำหนักตัว

ควรควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม ควรมีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-23.5 โดยคำนวณจาก

$$\frac{\text{น้ำหนัก (ก.ก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

4. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้เสียสุขภาพ เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เดินทางอย่างระมัดระวัง ป้องกันการบาดเจ็บของศีรษะ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลต่อการทำงานของสมอง เช่น ยากล่อม-ประสาท ยานอนหลับ เป็นต้น ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการใช้ยา

5. การปรับจิตใจ

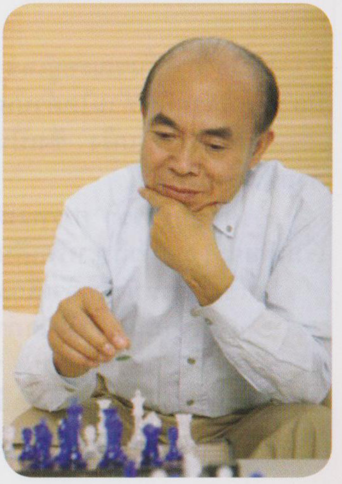
ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอ มีการพบปะสังสรรค์พูดคุยกับเพื่อนหรือญาติมิตรเป็นประจำ หรือทำงานอาสาสมัคร อาจหากิจกรรมยามว่างทำ เช่น ซ่อมของใช้ เขียนจดหมายหรือบันทึก อย่าวิตกกังวล พยายามคิดและมองโลกในแง่ดี ความคิดเชิงบวกจะทำให้สมองปล่อยสาร ซึ่งจะช่วยทำให้เซลล์สมองเจริญเติบโตงอกงามได้ดี

6. การฝึกความจำ

การทบทวนเป็นระยะ จะทำให้สมองจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี ควรฝึกความจำโดยนำมาเกี่ยวโยงกับเรื่องที่เรารู้อยู่แล้ว คนส่วนใหญ่มักจะมีปัญหาที่บอกว่าจำอะไรไม่ได้แล้วคิดว่าตัวเองเป็นสมองเสื่อม จริง ๆ แล้วเป็นเพราะว่าไม่ได้ทบทวน การทบทวนทำให้สมองได้มีการกระตุ้นการทำงานตลอดเวลา และทำให้คิดได้รวดเร็วขึ้น อาจฝึกคิดเลขหรือแก้ปัญหาที่ไม่ซ้ำซ้อน ไม่ยากเกินไป ถ้ายากเกินไป จะทำให้คิดไม่ออกเกิดจิตใจหดหู่ เช่น คิดคำนวณเงินการซื้อขายหรือเงินทอน ฝึกการกระตุ้นสมองมากกว่า 1 ทาง เช่น การอ่านหนังสือเสียงดัง ช่วยทำให้สมองเราได้รับการกระตุ้นโดยการอ่านจากใช้สายตาและการได้ยินทางหู

7. การฝึกบริหารสมอง

โดยการออกกำลังกายสมอง (นิวโรบิค เอกซ์เซอร์ไซด์) ได้แก่ การให้มีการกระตุ้นระบบประสาทหลาย ๆ ส่วน ให้ใช้สัมผัสต่าง ๆมากขึ้นกว่าเดิม เพื่อเป็นการกระตุ้นสมองมากขึ้น สามารถทำให้สมองเพิ่มเครือข่ายของการติดต่อสื่อสารเกิดการแตกแขนงของเซลล์ประสาทมากขึ้น ตัวอย่างการฝึกสมองโดยลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น แปรงฟันด้วยมือข้างซ้าย (หรือข้างที่ไม่ถนัด) ลองหลับตาอาบน้ำ เพื่อให้ใช้ประสาทสัมผัสอย่างอื่นมากขึ้น หรืออาจจะเลือกเสื้อผ้าในตู้โดยการหลับตา หลังจากที่ไม่เคยชิน ฝึกปรือ ทำไปหลาย ๆวัน จะรู้สึกถนัดมากขึ้น นั่นคือ เซลล์ประสาทกลุ่มที่ทำงานร่วมกันเพื่อควบคุม สร้างเครือข่ายติดต่อกันเพิ่มมากขึ้นและทำงานประสานกันได้ดีขึ้น หรือการเล่นเกมต่อคำ อักษรไขว้หรือเกมซูโดกุ (เอาตัวเลขมาใส่ช่องต่าง ๆ ในช่องสี่เหลี่ยม 9 ช่อง) โดยที่ต้องไม่ง่ายหรือยากเกินไป



8. การฝึกสมาธิ

การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอก็มีประโยชน์ด้วยเช่นกัน อาจจะทำให้ผู้ป่วยสามารถที่จะจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่าคนที่ไม่มีสมาธิ

นอกจากนี้ การฝึกสมองที่ดีได้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้เบิกบาน และต้องอาศัยทุกส่วนประกอบกัน ทั้งหมดนี้เพื่อป้องกันโรคอัลไซเมอร์ที่สามารถที่จะเกิดได้กับทุกคน โดยที่โอกาสเป็นโรคอัลไซเมอร์จะเป็นมากขึ้นตามอายุที่มากขึ้นเรื่อย ๆ

โรคพาร์กินสัน

โรคพาร์กินสัน หรือ โรคสั่นสันนิบาต เกิดจากการเสื่อมของเซลล์สมองที่อยู่บริเวณก้านสมอง กลุ่มเซลล์นี้จะผลิตสารโดปามีนซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทรงตัว เมื่อสารนี้ลดลง จึงทำให้เกิดอาการผิดปกติในการเคลื่อนไหวและการทรงตัว

โรคนี้พบในผู้สูงวัย มักเกิดกับผู้ที่มีอายุ 55 ปี ขึ้นไป ผู้ที่มีญาติใกล้ชิด เช่น มีพี่น้องเป็นโรคนี้ ก็จะมีโอกาสเสี่ยงด้วยเช่นกัน อาการที่ควรสังเกต ได้แก่

- มีอาการสั่นขณะอยู่เฉยๆ มักเป็นที่มือ หรือปลายนิ้ว ด้านใดด้านหนึ่งก่อน
- อาการแข็งเกร็ง ซึ่งเป็นข้างเดียวกับด้านที่มีอาการสั่น
- เคลื่อนไหวช้า การทรงตัวไม่ดี ขณะเริ่มเดินจะซอยเท้าถี่ๆ หรือเดินย่ำอยู่กับที่
- เขียนตัวหนังสือตัวเล็กและติดกัน
- นอกจากนี้อาจมีอาการอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เช่น ท้องผูก การขับถ่ายปัสสาวะ น้ำลายไหลยืด ซึมเศร้า หลงลืม เป็นต้น



จะดูแลผู้ป่วยพาร์กินสันอย่างไร

ผู้ป่วยโรคนี้จะต้องมีผู้ดูแล สังเกตและจดบันทึกรายละเอียดต่างๆ เช่น อาการ การกินยา เพื่อเป็นข้อมูลการรักษาพยาบาล ดังนี้

1. การกินยาให้ถูกต้องตามชนิด ขนาด และปริมาณ ตรงตามเวลาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด พร้อมทั้งจดบันทึกอาการต่างๆที่เกิดขึ้นด้วย

2. อาการอื่นๆ ที่ต้องสังเกต และจดบันทึก ได้แก่
   - เวลาที่ผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้ดี และ เคลื่อนไหวไม่ดี
   - อาการเกร็ง สั่น
   - อาการยุกยิก
   - การทรงตัวไม่ดี เช่น ซอยเท้าถี่ๆ เดินย่ำเท้าอยู่กับที่ เป็นต้น

3. อาการอื่นๆที่อาจมีปัญหาต่อคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่



- อาการปวดเมื่อย ชา อาจใช้ครีมหรือน้ำมันทาบริเวณที่ปวดแล้วนวดเบาๆ หรือประคบด้วยความร้อน
- ปัญหาการพูด จะพูดลำบาก พูดเบา รัว อาจใช้มือ หรือรูปภาพประกอบการพูด ผู้ที่ดูแลต้องใจเย็น อดทน ไม่แสดงความรำคาญ
- การกลืนลำบาก อาจให้อาหารอ่อน หรืออาหารเหลว ที่มีคุณค่า และมีสารอาหารครบถ้วน ระวังการสำลัก
- อาการท้องผูก เพิ่มอาหารที่มีกากใย เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย
- ความผิดปกติเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ เช่น กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะไม่สุด
- ปัญหาการนอน ปัญหาด้านจิตใจ และด้านสังคม เป็นต้น

4. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วย เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อไม่ติดแข็ง ญาติหรือผู้ดูแลต้องให้ความช่วยเหลือโดยขอคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัด

5. ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุ ผู้มีอาการมากหรือมีปัญหาในการทรงตัวจะต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด

6. จัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ป่วย เช่น ฝึกสมาธิ สวดมนต์ เสริมสร้างกำลังใจเพื่อผ่อนคลายความเครียด



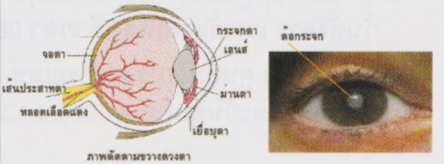
ดูแลห่วงใย ให้กำลังใจ เพื่อความปลอดภัย
ห่างไกลจากภาวะแทรกซ้อน และอุบัติเหตุ

รู้เรื่องต้อกระจก...

ต้อกระจก...เป็นโรคที่มักจะเกิดในผู้สูงวัย เกิดจากเลนส์แก้วตาซึ่งปกติจะใส แต่พออายุมากขึ้นก็จะเริ่มขุ่นมัว หรือการได้รับการกระทบกระแทกที่เลนส์แก้วตา หรือการเกิดร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น เบาหวาน หรือ ผู้ที่รับประทานยาสเตียรอยด์เป็นประจำ จะทำให้เป็นโรคต้อกระจกได้เร็วขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสาเหตุเหล่านี้จะทำให้เลนส์แก้วตาเปลี่ยนจากสีใสๆ เป็นสีน้ำตาลหรือสีขาวขุ่น

อาการ

ตามัวลง มองไม่ชัดเหมือนมีหมอกมาบัง ต่อไปจะมัวมากขึ้นเรื่อยๆ ในระยะแรก ตาจะมัวเฉพาะเวลาออกแดด หรือเจอแสงที่สว่าง เมื่อเข้าที่สลัวถึงจะมองเห็นชัดขึ้น แต่ถ้าเป็นมากจะมองไม่ชัดทั้งที่สว่างและที่สลัว ในที่สุดจะบอกได้แค่แสงไฟมาจากทิศไหนเท่านั้น และอาการแสดงอีกแบบหนึ่งก็คือสังเกตได้จากเมื่อต้อแก่ รูม่านตาของเราซึ่งเดิมมีสีดำสนิทจะค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่น



ภาพตัดตามขวางดวงตา

ข้อควรปฏิบัติ

ถ้าสงสัยว่าเป็นต้อกระจกหรือไม่ ควรปรึกษา และรับการตรวจจากจักษุแพทย์ เพื่อให้แน่ใจว่าสายตาที่มัวลงนั้นเป็นต้อกระจกจริง ไม่ใช่เกิดจากโรคอื่น เช่น ต้อหินเรื้อรัง หรือโรคของประสาทตา หรือจอประสาทตา ควรพบจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อดูและติดตามความคืบหน้าของโรคต้อกระจกและที่สำคัญอีกประการคือแพทย์จะได้ทำการตรวจสุขภาพของผู้ป่วยโรคต้อกระจกว่ามีโรคอื่นแทรกซ้อนหรือไม่ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หากเป็นก็จะต้องรักษา ควบคุม ให้โรคเหล่านี้ อยู่ในเกณฑ์ปกติก่อนผ่าตัด

ปัจจุบันการรักษาต้อกระจกที่ได้ผลแน่นอนคือ การผ่าตัด (สลายหรือลอก) ต้อกระจก แล้วใส่เลนส์เทียมแทนที่ ซึ่งแพทย์จะผ่าตัดให้เมื่อแก้วตาขุ่นมาก (ต้อสุก) และสภาพร่างกายผู้ป่วยพร้อม

ใช้บริการได้ที่ไหน

ท่านที่มีปัญหาเกี่ยวกับสายตาหรือสงสัยว่าจะเป็นต้อกระจกหรือไม่ สามารถมารับการตรวจและขอคำแนะนำได้ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ซึ่งเปิดให้บริการอยู่ 3 แห่ง คือ

1. คลินิกจักษุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 41 คลองเตย
   วันพุธ พฤหัสบดี และศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น. โทร. 0 2249 1385
2. คลินิกจักษุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 15 ลาดพร้าว
   วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 08.00-11.30 น. โทร. 0 2541 8280
3. คลินิกจักษุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์
   วันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 09.00-12.00 น. โทร. 0 2284 2427



โรคต้อกระจกไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ถ้าใส่ใจติดตาม และพบแพทย์อย่างต่อเนื่อง

โรคต้อหิน (Glaucoma)

ต้อหิน เป็นภาวะที่มีการเสื่อมของประสาทตา โดยมากเกิดจากความดันในลูกตาที่สูงขึ้น ซึ่งจะกดดันเส้นประสาทตาให้เสื่อม ถ้าเป็นเวลานาน เส้นประสาทตาก็จะเสื่อม ทำให้สูญเสียการมองเห็นในที่สุด

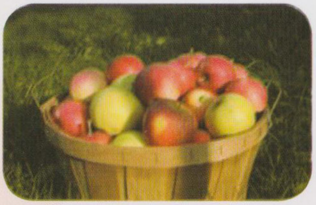
โรคนี้เกิดขึ้นได้โดยไม่มีสาเหตุ หรืออาจพบร่วมกับโรคทางตาอื่น ๆ ที่แทรกซ้อนมาจากอุบัติเหตุหรือเกี่ยวข้องกับโรคทางกายอื่น ๆ ซึ่งผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้ ได้แก่

- มีอายุมากกว่า 60 ปี
- มีประวัติครอบครัวเป็นต้อหิน
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผู้ที่มีสายตาสั้นมากหรือยาวมาก
- ผู้ที่ใช้ยาสเตียรอยด์ (Steroid) นาน ๆ



เราจะทราบได้อย่างไรว่าเป็นต้อหิน

โรคต้อหิน ส่วนใหญ่เป็นชนิดเรื้อรัง ไม่มีอาการใด ๆ การดำเนินของโรคตั้งแต่เริ่มเป็น จนถึงการสูญเสียการมองเห็นใช้เวลานานเป็นปี ๆ จะมีเพียงส่วนน้อยที่เป็นต้อหินชนิดเฉียบพลันแล้วมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดตามาก ตาแดง และตามัวลง ถ้าไม่ได้ตรวจสุขภาพตาจะไม่ทราบว่าเป็นต้อหินเพราะผู้ป่วยจะไม่มีอาการอะไรเลย จนกระทั่งการมองเห็นแย่ลง จึงมาพบแพทย์ ซึ่งจักษุแพทย์จะต้องตรวจตาอย่างละเอียดก่อนที่จะให้การวินิจฉัย และที่สำคัญคนไข้จะต้องรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง บางรายแพทย์วินิจฉัยแล้วว่าเป็นต้อหิน แต่คนไข้เห็นว่าไม่มีอาการผิดปกติ จึงขาดการรักษา ทำให้ตาบอดในที่สุด



การมองเห็นภาพของคนปกติ



การมองเห็นภาพของคนเป็นต้อหิน

การรักษาและป้องกันโรคต้อหิน

การรักษาโรคนี้มี 3 วิธีหลัก ได้แก่การใช้ยาหยอดตา การยิงเลเซอร์และการรักษาโดยการผ่าตัด ซึ่งจักษุแพทย์จะพิจารณาแต่ละรายตามความเหมาะสม ส่วนการป้องกัน ควรตรวจสุขภาพตาเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ซึ่งสามารถไปรับการรักษาและขอคำปรึกษาได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่งที่มีคลินิกจักษุ และในส่วนของสำนักอนามัย มีคลินิกจักษุ ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 แห่ง ได้แก่ ศูนย์บริการสาธารณสุข 7,15 และ 41



การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ



วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงกล้ามเนื้อจะหย่อนยาน ผิวหนังเหี่ยวย่น ข้อต่อ กระดูกเริ่มเสื่อม สายตาฝ้าฟาง การรับประทานอาหารให้ถูกหลัก และการออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย สำหรับการออกกำลังกายควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ลำตัว ครั้งละ 20 - 60 นาที หรือพอให้เหนื่อยเล็กน้อย สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ค่อย ๆ เพิ่มความหนักและระยะเวลาเท่าที่ร่างกายจะรับได้ เช่น การเดินเร็ว ว่ายน้ำ เดินในน้ำ ขี่จักรยานอยู่กับที่ รำมวยจีน โยคะ เป็นต้น



ส่วนการออกกำลังกายที่เพิ่มความอดทนและเพิ่มความแข็งแรง อาจจะสลับช่วงเวลาหรือสลับวันกันก็ได้ แต่สิ่งที่ลืมไม่ได้คือก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายด้วยการเดินหรือกายบริหารอย่างน้อยครั้งละ 5-10 นาที เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และหลังการออกกำลังกาย**ห้าม**หยุดแบบทันที ควรออกกำลังกายต่ออย่างช้า ๆ เป็นเวลาประมาณ 5-10 นาที แล้วจึงหยุด

สำหรับการทำงานในชีวิตประจำวัน หรืองานอดิเรกที่ใช้แรง เช่น การทำสวน ซ่อมแซมเครื่องใช้ไม้สอย เลี้ยงเด็ก หากจัดให้พอเหมาะแล้ว จะเป็นการฝึกฝนร่างกายของผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง

ข้อควรระวัง ไม่ควรกลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ความดันโลหิตสูงทันที

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

1. ป่วย หรือมีไข้มากกว่า 38 องศาเซลเซียส
2. มีอาการเจ็บหน้าอก ใจสั่น
3. ความดันโลหิตมากกว่า 180/100 หรือ ต่ำกว่า 90/60 มิลลิเมตรปรอท
4. ระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า 250 มก/ดล.
5. หอบหืดรุนแรงหลังออกกำลังกาย

หมายเหตุ ในรายที่มีโรคประจำตัวหลายโรค หรือใช้ยาหลายอย่าง ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
2. ลดความดันโลหิต ไขมันในเส้นเลือด และระดับน้ำตาลในเลือดได้
3. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การทรงตัวดีขึ้น เดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้มง่าย
4. ชะลอโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
5. เพิ่มภูมิต้านทานโรค ไม่ป่วยบ่อย
6. ช่วยผ่อนคลายความเครียด นอนหลับสบาย
7. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
8. ควบคุมน้ำหนักตัว

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในสังคมไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีทั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่แข็งแรง มีสุขภาพดี และกลุ่มที่สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ ต้องพึ่งพาผู้ดูแล สืบเนื่องมาจากโรคประจำตัวที่เกิดขึ้น เช่น โรคข้อเสื่อม โรคหัวใจ โรคปอด ฯลฯ หรือหลังจากได้รับการผ่าตัดใหญ่ เช่น ผ่าตัดหัวใจ สะโพก ข้อเข่า รวมไปถึงการถดถอยของร่างกายตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ป่วยกลุ่มนี้ขาดการออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว เริ่มท้อแท้ เบื่อหน่าย หมดกำลังใจ ร่างกายอ่อนแอลง จนในที่สุดก็เกิดภาวะนอนติดเตียง ลุกไปทำอะไรไม่ค่อยไหว ใช้ชีวิตส่วนมากบนเตียงและมีผลเสียตามมาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความดันเลือดต่ำเวลาเปลี่ยนท่าทาง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เหนื่อยง่าย ปวดเมื่อยร่างกาย ข้อติด แผลกดทับ จนไปถึงการติดเชื้อในร่างกายต่างๆ เช่น การติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

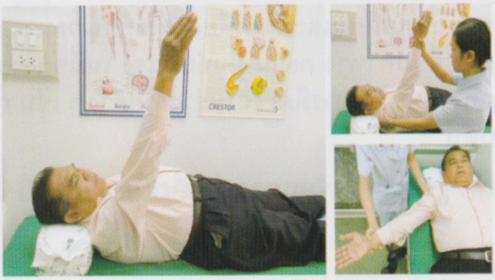
การออกกำลังกายง่ายๆ สำหรับผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ทำได้ง่ายๆ ดังนี้



1. บริหารนิ้วมือ และข้อมือ กำ แบ กระดกข้อมือขึ้น ลง

2. บริหารกล้ามเนื้อแขน งอข้อศอก - เข้า - เหยียดออก (ระวังถ้ามีภาวะข้อติด อย่าฝืน ต้องค่อย ๆ ขยับด้วยความนุ่มนวล)





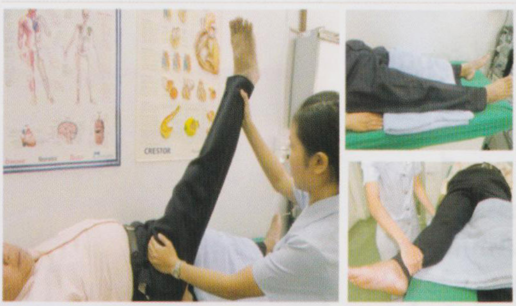
3. บริหารกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่ ยกแขน - กางแขน - หุบลง

4. บริหารกล้ามเนื้อข้อเท้า กระดกขึ้น - ลง บิดเข้าใน - ออกนอก



5. บริหารกล้ามเนื้อต้นขา งอขา - เหยียดตรง





6. บริหารกล้ามเนื้อสะโพก
ยกขาขึ้น - ลง
กางขา - หุบขา

ทุกท่าควรทำซ้ำ ท่าละ 5 - 10 ครั้ง/1ชุด วันละ 2 ชุด เป็นอย่างน้อยจึงจะถือว่าใช้ได้

ท่านสามารถขอคำปรึกษาแนะนำท่าทางการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้ที่ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย

สิ่งแวดล้อมปลอดภัย ผู้สูงวัยมีสุข

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆ เช่น กระดูก ข้อ เอ็น และกล้ามเนื้อ ย่อมเสื่อมไปตามวัย ซึ่งจะส่งผลให้การเคลื่อนไหว และการทรงตัวไม่ดีเท่าที่ควร มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ พลัดตก หกล้มได้ง่าย ดังนั้น การดูแลจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย ปลอดภัย จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และช่วยให้ผู้สูงวัยอยู่อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สิ่งแวดล้อมภายในบ้านที่ต้องดูแล

ได้แก่

1. ห้องน้ำ ห้องส้วม



- ควรอยู่ใกล้ห้องนอน เพื่อความสะดวกในการใช้ ภายในควรมีราวสำหรับยึดเกาะ หรือมีตลอดทางเดินไปห้องน้ำ
- พื้นปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบ หรือ แผ่นยางกันลื่น หลังอาบน้ำแล้วต้องเช็ดพื้นให้แห้ง เพื่อป้องกันพื้นลื่น
- มีแสงสว่างเพียงพอ ภายในห้องน้ำควรมีเก้าอี้ สำหรับนั่งอาบน้ำ มีฝักบัว โถส้วมควรเป็นโถนั่ง ควรมีกระดิ่ง หรือโทรศัพท์ เพื่อขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน และไม่ควรล็อกประตู

2. ห้องนอน

• ควรอยู่ชั้นล่าง เงียบสงบ มีแสงสว่างเพียงพอ ถ้าแสงจ้ามาก ควรมีม่านบังแสง สวิตช์ไฟควรเป็นสีสะท้อนแสง อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ประตู หน้าต่าง ถ้าเป็นกระจกควรมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์แสดง ให้ทราบว่าเป็นกระจก พื้นห้องไม่ขัดมัน หรือสะท้อนแสง



• เตียงนอน ความสูงอยู่ในระดับนั่งแล้ววางเท้าได้ถึงพื้น และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ที่นอนไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป

• โต๊ะข้างเตียงวางเฉพาะสิ่งของที่จำเป็น และมือเอื้อมถึง หยิบของได้ง่าย

• เก้าอี้มีพนักพิง มีที่วางแขน ความสูงพอเหมาะ



3. บันได

เป็นบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุ ได้ง่าย ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวและการเคลื่อนไหว ไม่ควรขึ้นลงบันไดตามลำพัง

• มีราวบันไดสำหรับยึดเกาะ ขณะขึ้น-ลง ทั้ง 2 ด้าน

• ความสูงของขั้นบันไดแต่ละขั้นไม่ควรเกิน 6 นิ้ว ขอบบันได แต่ละขั้นติดวัสดุกันลื่น พื้นบันไดไม่ขัดเงา หรือสะท้อนแสง

• ติดแถบสีที่แตกต่างจากสีพื้นเพื่อบอกตำแหน่งบันไดขั้นแรกและขั้นสุดท้าย

• บริเวณบันไดมีแสงสว่างเพียงพอ มีสวิตช์ไฟทั้งชั้นบน และชั้นล่าง

• ไม่วางสิ่งของต่าง ๆ บริเวณบันได โดยเฉพาะชั้นบนสุดและชั้นล่างสุด ไม่ควรให้ปล่อยให้สัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว นอนบริเวณบันได

4. อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้

จัดเก็บให้เป็นระเบียบ ไม่ควรย้ายที่บ่อย หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุใช้ให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์พร้อมใช้งาน เช่น แว่นตา ไม้เท้าช่วยเดิน รถเข็น เป็นต้น



นอกจากจะดูแลสภาพแวดล้อมในบ้านแล้ว ควรดูแลในเรื่องเครื่องแต่งกาย เสื้อผ้าไม่คับหรือหลวมเกินไป เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ ไม่ใช้เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม หรือมีเชือกผูก เพราะอาจจะเกี่ยวหรือสะดุดล้มได้ ส่วนรองเท้าควรเป็นรองเท้าหุ้มส้น มีความยืดหยุ่น สวมใส่สบาย ไม่คับหรือหลวมเกินไป พื้นควรเป็นพื้นยางจะไม่ลื่น ผู้สูงอายุไม่ควรออกนอกบ้านตามลำพัง ควรมีผู้ติดตามดูแล โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว



สูงวัย หัวใจเป็นสุข

ปัจจุบันจำนวนประชากรที่เป็นผู้สูงวัยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อายุขัยเฉลี่ยเกิน 70 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องจากสภาพชีวิตความเป็นอยู่ และการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองดีขึ้น รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ดังนั้นการใช้ชีวิตในบั้นปลายให้มีความสุข ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย จะต้องหมั่นดูแลพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้



1. ด้านร่างกาย

ทำกิจวัตรประจำวันเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่เหมาะสม แต่ต้องไม่หักโหม จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เกิดความคล่องตัว กระฉับกระเฉง มีสุขภาพดี

2. ด้านอารมณ์

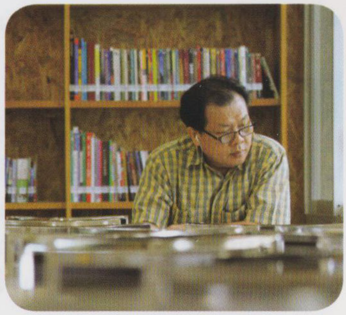
อารมณ์เหงา ว้าเหว่ เกิดขึ้นกับผู้สูงวัยได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากมีเวลาว่างจากงานอาชีพ การพลัดพรากจากผู้ที่ตนรักและผู้ใกล้ชิด ถ้าผู้สูงวัยไม่ปรับตัวหรือจัดการกับวิกฤตที่เข้ามาในชีวิตจะเกิดอาการเหงา ว้าเหว่ อาจถึงขั้นรุนแรงจนพัฒนาไปสู่โรคซึมเศร้าได้ง่าย การปรับตัวที่ดีที่สุดคือ การหาเพื่อนร่วมกลุ่ม มีทั้งเพื่อนร่วมวัยและเพื่อนต่างวัย การมีส่วนร่วมกับกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมจิตอาสา จะทำให้ชีวิตมีความหมาย เกิดความรู้สึกว้าเหว่น้อยลง การพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว"



3. ด้านความคิด

สิ่งที่ผู้สูงวัยต้องเข้าใจคือ ความจำจะลดลงตามวัย ไม่ควรวิตกกังวล ถ้าจำบางอย่างไม่ได้ ส่วนความคิดจะพัฒนาเพิ่มขึ้นตามวัย เช่น ความคิดวิเคราะห์ทางเหตุผล การแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

การพัฒนาด้านความคิดในส่วนของความจำ ให้คิดว่าเราไม่จำเป็นจะต้องจำได้ทุกเรื่อง การจดบันทึกเพื่อเตือนความจำเป็นตัวช่วยวิธีหนึ่ง ส่วนการพัฒนาความคิด ทำได้โดยฝึกเป็นคนช่างสังเกต หาเหตุผล ลดทิฐิ ใช้ประสบการณ์มาเป็นตัวช่วยในการแก้ไขปัญหา



4. ด้านสังคม

ผู้สูงอายุควรมีความสัมพันธภาพกับผู้อื่นในรูปแบบของการรวมตัวเป็นกลุ่ม ชมรม ในวัยเดียวกันหรือต่างวัย จะทำให้สุขภาพจิตดี เพราะได้พบปะพูดคุยพัฒนาความคิด ฝึกรับฟังผู้อื่น ฝึกพูด แสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา การเข้ากับกลุ่มอื่นๆ เช่น กลุ่มเด็ก วัยรุ่น หนุ่มสาว จะได้เรียนรู้เปิดมุมมองความคิดของคนต่างวัยและยอมรับความแตกต่างกิจกรรมที่จะเข้ากับวัยรุ่นได้ดี เช่น การใช้เทคโนโลยีออนไลน์ รู้จักเพลง ดารา นักร้องที่นิยมในวัยรุ่น หาความรู้ใหม่ๆ ให้ตัวเองทันสมัย เป็นต้น

5. ด้านจิตวิญญาณ

เป็นการพัฒนาขั้นสูงสุดของผู้สูงวัย เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย อยากมีชีวิตอยู่ เพื่อดูการเจริญเติบโตของลูกหลาน ทำประโยชน์ ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า

ถึงแม้ตัวเลขของอายุจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการเป็นผู้สูงวัย แต่ถ้ามีการดูแลปฏิบัติตนทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการดูแลตนเองให้มีสุขภาพจิตดี มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต จิตใจ กระชุ่ม กระชวย ก็จะเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข เป็นที่รักของผู้ที่ได้ใกล้ชิด เหมือนได้กลับไปสู่การเป็นหนุ่มสาว อีกครั้ง



โรคติดต่อ

วัณโรค...ปัญหาที่ต้องรีบแก้ไข

ปัจจุบันวัณโรคยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของทั่วโลก โดยทุกๆ นาที จะมีผู้เสียชีวิตจากวัณโรคถึง 3 คน และสำหรับประเทศไทยก็ยังถูกจัดอยู่ในอันดับที่ 18 จาก 22 ประเทศ ที่มีปัญหาวัณโรคมากที่สุดในโลก

วัณโรค คือโรคติดเชื้อชนิดหนึ่งที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อว่า Mycobacterium Tuberculosis สามารถเกิดโรคที่อวัยวะใดในร่างกายก็ได้ แต่ที่พบติดเชื้อบ่อยและง่ายที่สุดคือ ปอด เมื่อมีผู้เป็นโรควัณโรคปอดแค่หนึ่งคน ก็สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้เป็นจำนวนมากอย่างง่ายดาย โดยการหายใจเอาละอองเสมหะขนาดเล็กที่มีเชื้อแบคทีเรียดังกล่าวอยู่ ละอองเสมหะนี้จะลอยอยู่ในอากาศรอบๆ ตัวผู้ติดเชื้อ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อไอ จาม หรือแม้แต่พูด ดังนั้นจึงมักเกิดการแพร่เชื้อสู่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น สมาชิกในบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น



อาการของผู้ป่วยวัณโรค

ไอเรื้อรังติดต่อกันเกิน 2 สัปดาห์ มีไข้กลางคืน เหงื่อออก ซึ่งอาการไอในช่วงแรก ผู้ป่วยจะไอแห้งๆ หากไม่ได้รับการรักษาหรือได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง จะมีเสมหะร่วมด้วย หากมีอาการป่วยมากๆ ก็อาจจะมีเลือดปน โดยเสมหะของผู้ป่วยอาจจะมีสีแดงหรือสีชมพู

สำหรับผู้ป่วยวัณโรค ถ้าได้รับการรักษาภายใน 2-3 สัปดาห์แรก เชื้อจะหยุดแพร่กระจายแต่โรคจะยังไม่หายไป ดังนั้น จึงต้องรับประทานยาติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือน วิธีที่ดีคือการกินยาแบบมีพี่เลี้ยง หรือเรียกว่า DOT

ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยกินยาสม่ำเสมอจนครบและหายนั่นเอง สำหรับผู้ป่วยที่รับประทานยาไม่ครบมีโอกาสที่จะกลับมาป่วยซ้ำและทำให้เชื้อวัณโรคที่มีอยู่ในร่างกายเป็นเชื้อวัณโรคดื้อยาหลายขนาน ซึ่งในการรักษาวัณโรคธรรมดาจะใช้ระยะเวลา 6 เดือน แต่สำหรับวัณโรคที่ดื้อยา จะต้องใช้ระยะเวลาในการรักษานานถึง 18 เดือน

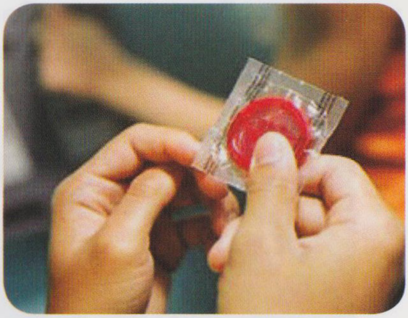
เนื่องจากวัณโรคเป็นโรคติดต่อจากคนสู่คน จุดสำคัญคือ หากรักษาผู้ป่วยให้หายเร็วที่สุดจะเป็นการตัดวงจรการติดต่อ ดังนั้น หากมีอาการที่น่าสงสัยจึงควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาทันที



การรักษาวัณโรคให้หาย คือการควบคุมวัณโรคที่ดีที่สุด

เป็นเอดส์แล้ว...ไม่สิ้นหวัง

ตั้งแต่มีการแพร่ระบาดของเอดส์ตั้งแต่ปี 2527 เป็นต้นมา จนปัจจุบันในพื้นที่กรุงเทพมหานครมีผู้ป่วยเป็นเอดส์มากกว่า 40,000 คน ในจำนวนนี้มีเพียงร้อยละ 38 ที่เข้าสู่ระบบการรักษา ปัจจุบันการรักษาโรคเอดส์ มีความก้าวหน้าไปอย่างมาก จนมีคำกล่าวที่ว่า "เอดส์รักษาได้ แต่ไม่หายขาด" ต้องกินยาต้านไวรัสไปตลอดชีวิต เหมือนกับโรคเรื้อรังอื่น เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น การพัฒนายาต้านไวรัสได้มีความก้าวหน้าไปอย่างมาก องค์การเภสัชกรร สามารถผลิตยาต้านไวรัสได้ในราคาที่ถูก เช่น ยา GPO Vir S 30 และ GPO Vir Z 250 นอกจากนี้ ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติได้จัดให้มีบริการยาต้านไวรัสฟรีสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีระดับภูมิคุ้มกันหรือ CD4 ต่ำกว่า 350 ซึ่งแต่เดิมจะให้บริการเมื่อ CD4 ต่ำกว่า 250 การปรับระดับภูมิต้านทานดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะได้รับยาต้านไวรัสฟรีแล้ว ยังได้รับยาต้านไวรัสที่รวดเร็วขึ้นและเข้าสู่ระบบการรักษาที่เร็วกว่าเดิม



สถานที่ที่สามารถรับบริการตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวี

1. โรงพยาบาลทั้ง 9 แห่ง สังกัดกรุงเทพมหานคร และ สถานพยาบาลภายใต้ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
2. ศูนย์บริการสาธารณสุขทั้ง 68 แห่งสังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
3. โรงพยาบาลบางรัก ถนนสาธรใต้ 0 286 0431, 0 286 0108, 0 286 0108, 0 286 6382
4. คลินิกนิรนามสภากาชาดไทย 0 2256 4108, 0 2256 4109
5. ขอคำปรึกษา "สายด่วนปรึกษาเอดส์" ทางหมายเลข 1663 เวลา 10.00 - 20.00 น. ทุกวัน

เมื่อ"คอตีบ"กลับมาอีกครั้ง

โรคคอตีบได้กลับมาระบาดในหลายจังหวัดและมีแนวโน้มที่จะมา ยังพื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นโรคที่มีอันตรายสูงซึ่งผู้ที่ไม่มีภูมิต้านทานโรค ไม่เคยได้รับวัคซีนคอตีบ หรือเคยได้รับแต่ไม่ครบตามเกณฑ์ที่กำหนดก็มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้และอาจเสียชีวิตได้ โรคคอตีบสามารถติดต่อจากคนไปสู่คนได้โดยการติดจากละอองน้ำมูก น้ำลายและเสมหะ รวมทั้งการใช้สิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วย สำหรับอาการของโรคจะเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน โดยจะมีไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ



น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย บริเวณที่ติดเชื้อจะมีแผ่นเนื้อเยื่อสีเทาหรือสีขาวปิดผนังของหลอดคอและต่อมทอนซิล แผ่นสีเทานี้ จะบวมแดงเนื่องจากการอักเสบ ถ้าสงสัยว่าป่วยเป็นโรคคอตีบให้รีบนำส่งโรงพยาบาลเพื่อรับการรักษาทันที

การป้องกันโรคคอตีบ

1. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับละอองน้ำมูก น้ำลายจากปากหรือจมูกของผู้ป่วย

2. ไม่ควรเข้าไปอยู่ในที่แออัด ผู้คนหนาแน่น อากาศถ่ายเทไม่สะดวกเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้มีโอกาสรับเชื้อจากผู้ที่เป็นพาหะได้ง่าย

3. ควรรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และหลีกเลี่ยงการทำงานหักโหมจนพักผ่อนไม่เพียงพอ



4. หมั่นล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ
5. เมื่อมีอาการป่วย ไอหรือจามควรปิดปาก ปิดจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือกระดาษชำระ และสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคแพร่ไปสู่ผู้อื่น
6. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบให้ครบตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

วัคซีน	ครั้งที่	อายุ (ปี)
วัคซีนรวมคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก ตับอักเสบบี	1,2,3	ต่ำกว่า 1 ปี
วัคซีนรวมคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก	4	1 ปีครึ่ง ถึง 2 ปี
	5	4 ปี ถึง 5 ปี
วัคซีนรวมคอตีบ บาดทะยัก		ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6



ระวังภัย... โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงชนิดหนึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสชื่อ เรบีส์ไวรัส (Rabies) และเกิดโรคขึ้นได้ในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิด เช่น สุนัข แมว ลิง ชะนี กระต่าย กระรอก ค้างคาว หนู ฯลฯ และสัตว์เหล่านี้เป็นพาหะนำโรคมาสู่คนได้ เมื่อได้รับเชื้อไวรัสนี้แล้วจะทำให้เกิดอาการทางระบบประสาท ไม่มียารักษาโรคพิษสุนัขบ้าได้ และจะเสียชีวิตทุกราย

การติดต่อของโรคมาสู่คน สามารถรับเชื้อไวรัสดังกล่าวจากสัตว์ป่วยที่เป็นโรคพิษสุนัขบ้าได้ 2 ทาง คือ

1. ถูกสัตว์ที่เป็นโรคกัด เชื้อไวรัสในน้ำลายของสัตว์ที่เป็นโรคจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่ถูกกัด

2. ถูกสัตว์ที่เป็นโรคเลีย เชื้อไวรัสในน้ำลายผ่านเข้าสู่บริเวณที่ถูกเลีย ผิวหนังที่มีบาดแผลหรือรอยถลอกหรือรอยขีดข่วน รวมถึงผ่านทางเยื่อเมือก เช่น ริมฝีปาก หรือตา เป็นต้น



ระยะฟักตัวของโรคพิษสุนัขบ้าในสัตว์ อยู่ประมาณ 7 วัน ถึง 6 เดือน โดยเฉลี่ยประมาณ 2-6 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของเชื้อโรค ตำแหน่งที่โดนกัด ขนาดและความลึกของบาดแผลที่ถูกกัด

อาการของโรคพิษสุนัขบ้าในสัตว์ แบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ แบบดุร้ายและแบบเซื่องซึม มีแบ่งเป็น 3 ระยะ

ระยะเริ่มต้น ได้แก่ มีนิสัยเปลี่ยนไปจากเดิม หงุดหงิดง่าย ชอบหลบตามมุมมืด กินอาหารและน้ำน้อยลง

ระยะตื่นเต้น จะมีอาการทางระบบประสาท กระวนกระวาย กัดแทะสิ่งของ ขากรรไกรแข็ง ลิ้นห้อย น้ำลายไหล ม่านตาขยาย บางตัววิ่งพล่านไปทั่ว ส่งเสียงเห่าหอน ต่อมากล้ามเนื้อจะเริ่มอ่อนแรงลง ไม่สามารถทรงตัวได้ บางครั้งก็ชักกระตุก

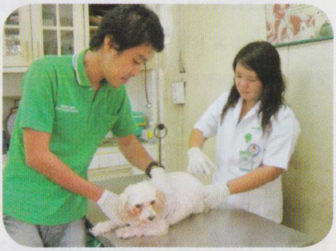
ระยะอัมพาต จะเป็นอัมพาตทั้งตัว โดยเริ่มจากขาหลังไปยังกล้ามเนื้อคอ ทำให้กลืนอาหารไม่ได้ ระบบหายใจล้มเหลว และตายภายใน 4-6 วัน

เมื่อถูกสัตว์ กัด ข่วน เลีย ต้องปฏิบัติดังนี้

1. รีบล้างแผลด้วยสบู่ และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง จากนั้นทำความสะอาดแผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
2. รีบไปพบแพทย์ทันที เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือขอคำแนะนำอื่นๆ
3. ฉีดกระตุ้นวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าตามที่แพทย์นัดให้ครบทุกครั้ง
4. กักสัตว์ที่กัดไว้ดูอาการอย่างน้อย 10 วัน หากสัตว์เสียชีวิตให้รีบส่งตรวจหาเชื้อโรคพิษสุนัขบ้าโดยทันที

วิธีป้องกันสัตว์เลี้ยงของท่านให้ห่างไกลโรคพิษสุนัขบ้า

1. ควรนำสัตว์เลี้ยงอายุตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า และต้องฉีดกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคซ้ำทุกปี ณ คลินิกสัตวแพทย์ กรุงเทพมหานคร หรือสถานพยาบาลสัตว์ใกล้บ้านของท่าน
2. เมื่อสัตว์เลี้ยงของท่านถูกสุนัขบ้ากัด ให้รีบนำสัตว์เลี้ยงไปพบสัตวแพทย์ เพื่อฉีดกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคซ้ำอีกครั้งโดยด่วน แม้ว่าจะเคยได้รับการฉีดวัคซีนแล้วก็ตาม และสังเกตอาการของสัตว์เลี้ยงอย่างใกล้ชิด
3. ควรให้สัตว์เลี้ยงอยู่ในบริเวณบ้านเท่านั้น เพื่อลดโอกาสการแพร่เชื้อจากสุนัขที่มีเชื้อโรคพิษสุนัขบ้า
4. หากต้องนำสัตว์เลี้ยงออกนอกบ้าน ควรใส่สายจูงหรือให้อยู่ในกระเป๋าที่มิดชิด และไม่ควรให้สัตว์เลี้ยงตัวอื่นๆ หรือสุนัขที่ไม่ทราบประวัติ เข้ามาเล่นใกล้ชิด



หากสงสัยว่าสัตว์เลี้ยงของท่านเป็นโรคพิษสุนัขบ้า สอบถามเพิ่มเติมหรือสามารถส่งตรวจซากสัตว์ ได้ที่

- สถานเสาวภา สภากาชาดไทย โทร. 0-2252-0161-4 ต่อ 127
- สถาบันสุขภาพสัตว์แห่งชาติ โทร. 0-2579-8908-14
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โทร. 0-2589-9850-8 ต่อ 99248, 99614
- กลุ่มควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2245-3311

โรคมือ เท้า ปาก สำคัญที่...
รู้ทัน เข้าใจ และร่วมป้องกัน

โรคมือ เท้า ปาก เป็นกลุ่มอาการหนึ่งซึ่งมีสาเหตุจากไวรัสที่อาศัยอยู่ในลำไส้หรือกลุ่มเอนเทอโรไวรัส ซึ่งไวรัสกลุ่มนี้มีอยู่หลายชนิด แต่ที่องค์การอนามัยโลกให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก คือ เอนเทอโรไวรัส 71 อาการที่พบบ่อยได้แก่

1. อาการของโรค มือ เท้า ปาก แรกเริ่มผู้ป่วยจะมีไข้ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย จะมีจุดนูนแดงหรือน้ำใสขึ้นกระจายที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้มและเป็นแผลในปาก ลักษณะคล้ายแผลร้อนใน มีตุ่มขึ้นที่ฝ่ามือ นิ้วมือและฝ่าเท้า ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นตุ่มน้ำ มักไม่คัน ไม่เจ็บ อาการของโรคมักหายได้เองภายใน 7-10 วัน



2. อาการแผลในคอ (Herpangina) จะมีตุ่มน้ำใสเกิดขึ้นในคอ ต่อมาแตกเป็นแผล ทำให้เจ็บคอ กลืนลำบาก แต่ไม่มีตุ่มน้ำที่มือและเท้า อาจมีอาการไข้หรือไม่มีก็ได้

3. กลุ่มอาการรุนแรง มักแสดงอาการของโรคทางระบบประสาท เช่น ซึม ชัก แขนขาอ่อนแรงคล้ายโปลิโอ กล้ามเนื้อหรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ปอดบวมน้ำ เกิดภาวะหัวใจวายและการหายใจล้มเหลวอย่างรวดเร็วเป็นเหตุให้เสียชีวิต

การติดต่อ เกิดจากเชื้อไวรัสเข้าสู่ร่างกายทางปาก แล้วไปเจริญเติบโตบริเวณคอและลำไส้ สามารถแพร่กระจายสู่ผู้อื่นได้ในทางตรง คือ จากน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มน้ำ หรืออุจจาระของผู้ป่วย หรือทางอ้อม คือ การกินอาหาร ดื่มน้ำ การสัมผัสของเล่นหรือมือที่มีเชื้อโรคติดอยู่

การป้องกัน ควรให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาด โดยเฉพาะการล้างมือให้สะอาดทุกครั้งด้วยน้ำกับสบู่ ก่อนการเตรียมอาหาร ก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย



เรื่องน่ารู้คู่สุขภาพ

อาหารเสริมกับสมุนไพร

เรื่องน่ารู้กับ...ผลิตภัณฑ์ "เลิกบุหรี่"

หญ้าดอกขาว เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นตั้งตรง เป็นสัน มีขน สูง 20-50 ซม. ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ ขอบขนานหรือใบหอก กว้าง 1-3 ซม. ยาว 1-8 ซม. มีขนทั้งสองด้าน ดอก ช่อ จะออกเป็นกระจุกแน่นที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีม่วงมีชื่อวิทยาศาสตร์ *Vernonia cinerea* (L.) Less. อยู่ในชื่อวงศ์ COMPOSITAE มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น หญ้าสามวัน หญ้าละออง เสือสามขาฝรั่งโคก ถั่วแฮะดิน ก้านธูป เซียวซัวเถา มีการวิจัยพบว่าในลำต้น ใบ และรากของหญ้าดอกขาว มีสารสำคัญคือ สารในกลุ่มไนเตรท ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ประสาทรับรสบริเวณลิ้นเกิดอาการชา ทำให้ผู้ที่บริโภคเข้าไปไม่รับรู้รสชาติใด ๆ จึงไม่รู้สึกอยากบุหรี่เป็นที่มาของการนำหญ้าดอกขาวมาเป็นสมุนไพร เพื่อช่วยลดการสูบบุหรี่และอดบุหรี่ในที่สุด โดยมีการศึกษาและวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบประสิทธิผลและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของการใช้ชาชงหญ้าดอกขาวในการเลิกบุหรี่ พบว่าอัตราการเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้น เหตุผลสำคัญเพราะอาการชาที่ลิ้นจึงไม่อยากบุหรี่ เหม็นกลิ่นบุหรี่ ในขณะที่การตรวจการทำงานของตับ และไตไม่พบความผิดปกติใด ๆ เพราะไม่มีสารตกค้าง



ปัจจุบันจึงมีโรงพยาบาลของรัฐหลายแห่งในประเทศไทย นำสมุนไพรหญ้าดอกขาวมาใช้เพื่อการอดบุหรี่ ด้วยการบำบัดรักษาแบบผสมผสานทั้งด้านร่างกายควบคู่ไปกับจิตใจและอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ พบว่าได้ผลดี เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยหันไปออกกำลังกายร่วมกับความตั้งใจเพื่อตนเองหรือบุคคลที่ตนรักช่วยเสริมทำให้เลิกบุหรี่ได้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ชาชงหญ้าดอกขาว ถูกบรรจุอยู่ในยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555

เภสัชภัณฑ์ในปัจจุบันที่มีหญ้าดอกขาวเป็นส่วนประกอบ

1.ชาชง (เภสัชตำรับโรงพยาบาลจากสมุนไพร)

ตัวยาสำคัญ ผงหญ้าดอกขาว [Vernonia Cinerea (L.) Less.]

ข้อบ่งใช้ ลดความอยากบุหรี่



ขนาดและวิธีใช้ รับประทานครั้งละ 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร หลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง

ข้อห้ามใช้ ข้อควรระวัง - ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากยาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง

2.ลูกกวาดแบบนุ่ม เนื่องมาจากชาชงสมุนไพรหญ้าดอกขาวมักมีกลิ่นเหม็นเขียว และไม่สะดวกในการพกพาไปบริโภคในที่ต่างๆ จึงได้มีการวิจัยปรับปรุง แปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ลูกกวาดแบบนุ่ม (soft candies) เป็นการปรับปรุงรสชาติให้ถูกปากผู้บริโภค และสะดวกต่อการพกพา ง่ายต่อการบริโภค โดยนำน้ำสกัดจากหญ้าดอกขาวผสมกับน้ำตาลกลูโคสไซรับ นมข้นหวานเลซิทิน เนยและไขมัน ปรุงแต่งรสชาติ 3 แบบคือ รสธรรมชาติดั้งเดิม รสนมมิ้นต์ และรสชามะนาว

3. ลูกอมแบบอัดเม็ด

โดยการนำหญ้าดอกขาวมาเคี่ยวแล้วทำให้เป็นผงแห้ง จากนั้นจึงนำไปอัดเม็ด ข้อดีของเภสัชภัณฑ์แบบนี้คือช่วยทำให้พกง่ายและสะดวก ก่อนการสูบบุหรี่ทุกครั้งให้อมลูกอมไว้จนละลายหมดแล้วเมื่อสูบบุหรี่จะทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไปได้



ข้อควรระวังการใช้ ระมัดระวังในผู้ป่วยโรคหัวใจ และผู้ป่วยโรคไต เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง

4. เมาท์ สเปรย์ สเปรย์สมุนไพร

ผสมสารสกัดจากหญ้าดอกขาวเข้มข้นและสารระงับกลิ่นปาก

คุณสมบัติ เปลี่ยนแปลงความรู้สึกในการสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ สามารถลดความอยากสูบบุหรี่ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในผู้ที่ติดบุหรี่



วิธีใช้ ใช้ฉีดพ่นสเปรย์เข้าปาก โดยเน้นที่ลิ้น 3-4ครั้ง เมื่อมีความรู้สึกอยากหรือต้องการที่จะสูบบุหรี่

คำแนะนำสำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่

อยากเลิกบุหรี่แต่ไม่รู้จะทำยังไงดี เลิกมาหลายครั้งแล้วแต่ก็ไม่เคยสำเร็จ และอีกสารพันปัญหาที่ผู้สูบบุหรี่หลายคนกังวลใจ และต้องการแนวทางที่จะช่วยเหลือตัวเองให้ได้ดีที่สุด เรามีไอเดียดี ๆที่คุณสามารถหยิบมาเป็นแรงจูงใจสำหรับการเลิกบุหรี่ได้ ดังนี้

1. ตั้งใจพยายามหาแรงจูงใจบางอย่าง เช่น ต้องเลิกเพื่อลูก กลัวแก่ กลัวเจ็บป่วย ค่ารักษาแพง ฯลฯ เพื่อใช้เป็นสาเหตุในการเลิกสูบบุหรี่และทำความเข้าใจยอมรับอาการต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเลิก เช่น หงุดหงิด กระวนกระวาย ง่วงเหงาหาวนอน ฯลฯ

2. อย่าลืมให้กำลังใจกับตัวเองเอาว่า อาการเหล่านี้จะผ่านพ้นไปได้ ในระยะเวลาเพียงไม่กี่วัน พร้อมกับค้นหาสาเหตุที่แท้จริงว่าเป็นเพราะอะไรเราจึงอยากสูบบุหรี่ เช่น เครียด อยากเข้ากับเพื่อน งานเลี้ยง ความเคยชินหลังมื้ออาหาร ดื่มเหล้า ฯลฯ

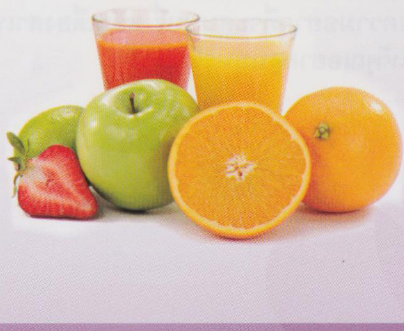
3. ทิ้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้หมดไม่ว่าจะเป็นซองบุหรี่ ไม้ขีดไฟ ไฟแช็คเพื่อไม่ให้กระตุ้นความอยากที่จะสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงสาเหตุ สถานการณ์และสถานที่ที่อาจกระตุ้นให้คุณอยากสูบบุหรี่ขึ้นมาอีก

4. เมื่อคิดตัดสินใจดีแล้ว ให้ลงมือเลิกทันที อาจค่อยๆ ลดจำนวนลงวันละซอง หรือจะเลิกทันที หากมีอาการอยากขึ้นมาให้ใช้วิธีการต่างๆ เช่นอาบน้ำ เคี้ยวหมากฝรั่ง แปรงฟัน หรือใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวที่ช่วยให้ไม่รู้สึกอยากสูบบุหรี่ ซึ่งเมื่อใช้ในระยะแรกๆ อาจมีอาการหงุดหงิด ปวดหัว นอนไม่หลับบ้างแต่ภายในเวลาสองชั่วโมงหลังจากที่งดสูบบุหรี่นิโคตินที่อยู่ในร่างกายจะถูกขับออกได้ และภายในสองวันสารเคมีอื่นๆ จะถูกขับออกไปเช่นกัน ส่วนอาการไม่สบายตัวต่างๆ ก็จะหายไปและดีขึ้นภายใน 7 วัน

5. พยายามดื่มน้ำให้มากที่สุด เพราะน้ำจะช่วยล้างนิโคตินให้หมดไปได้ งดอาหารหวาน มัน รสจัด และเนื้อสัตว์ ออกกำลังกายหนักๆ เพราะเหงื่อจะช่วยขับนิโคตินออกจากร่างกาย อาบน้ำอุ่น หรือใช้ผ้าชุบน้ำถูจะช่วยให้อารมณ์เย็นลงจนรู้สึกผ่อนคลาย พยายามหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกให้ท้องแฟบ จะทำให้ได้รับออกซิเจนไปยังสมองมากกว่าการหายใจทั่วไป



6. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ หรือไม่ก็ผ่อนคลายตัวเองในห้องที่สงบ เปิดเพลงเบาๆ รวมถึงหากิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกมีชีวิตชีวา เช่น ออกกำลังกาย ออกไปสูดอากาศในธรรมชาติหรือพักผ่อนนอนหลับ และดื่มน้ำผลไม้จะช่วยให้ชุ่มคอและสดชื่นขึ้น



หลับสบาย...ด้วยสมุนไพรจากธรรมชาติ

สมุนไพรไทยมีหลากหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีดีแตกต่างกันสมัยนี้สมุนไพรที่ได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เห็นจะเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติคลายเครียด หรือช่วยให้หลับสบาย แต่ใครจะรู้บ้างว่าความจริงแล้วรอบตัวเรามีสุดยอดสมุนไพรอยู่หลายชนิด เริ่มจาก

พุทราจีน ที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคยในฐานะผลไม้เชื่อมแสนอร่อยซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม และน้ำตาล พุทธาจีนมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงโลหิต และบำรุงกำลังที่ดี ที่สำคัญยังสามารถช่วยบำบัดโรคนอนไม่หลับได้เพียงการนำพุทธาจีนแห้งประมาณ 10 เม็ด ไปต้มให้เปื่อย เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อยแล้วนำน้ำที่ต้มมาดื่มก่อนนอนก็จะช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้นานขึ้น

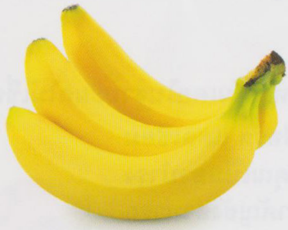




ข้าวฟ่าง เป็นธัญพืชที่มากด้วยคุณค่าอุดมไปด้วยเส้นใย ย่อยง่าย มีสารทริปโตเฟน(tryptophan)ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งซีโรโทนิน(serotonin)เพิ่มขึ้น ซึ่งสารทริปโตเฟนสามารถเข้าสู่สมองได้ดี ทำให้รู้สึกได้ว่าเป็นการพักผ่อนที่สบาย ขั้นตอนก็ง่ายๆ นำข้าวฟ่างมาต้มให้เดือดแล้วนำน้ำมาดื่ม หรือนำไปผสมกับน้ำเต้าหู้ดื่ม

กล้วยหอม

เป็นผลไม้ที่หาได้ง่ายตามท้องตลาด ราคาก็ถูกแต่สูงด้วยคุณค่า มีสรรพคุณช่วยในการบำบัดอาการนอนไม่หลับได้ ในกล้วยหอมจะมีสารทริปโตเฟน (try-prophan) สูง เพียงทานกล้วยหอม 1 ลูก ก่อนนอนสัก 1-2 ชั่วโมง ก็จะช่วยให้หลับสบาย



ลูกเดือย

เป็นธัญพืชอีกชนิดหนึ่งที่มากไปด้วยสารอาหารและวิตามินทั้งวิตามินบี 1 โพแทสเซียม วิตามินเอ ฟอสฟอรัส แคลเซียม ใยอาหารและกรดอะมิโน ซึ่งมีส่วนช่วยในการนอนหลับได้ง่าย โดยกรดอะมิโน จะเข้าไปกระตุ้นให้เซลล์สมองหลั่งสารที่ช่วยทำให้หลับ เพียงนำลูกเดือยไปล้างให้สะอาดใส่หม้อนำตั้งไฟเคี่ยวจนลูกเดือยสุกเปื่อย ใส่น้ำตาล เกลือป่น และนำไปใส่ในเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียดชิมรสตามชอบใจ



ใจสบายเมื่อฝึกคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อเกร็ง เกิดอาการเจ็บปวดการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวล มีสมาธิดีขึ้น



เทคนิคการฝึก

ควรนั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

1. มือและแขนขวา กำมือเกร็งแขนแล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย กำมือเกร็งแขนแล้วคลาย
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย



เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย



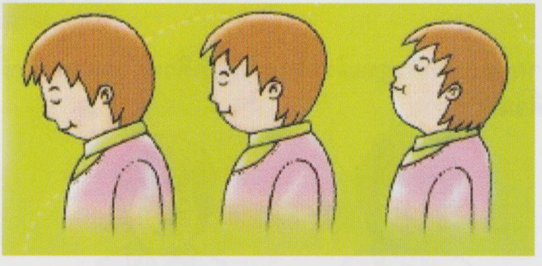
ขมวดคิ้วแล้วคลาย

4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่นย่นจมูกแล้วคลาย



5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย

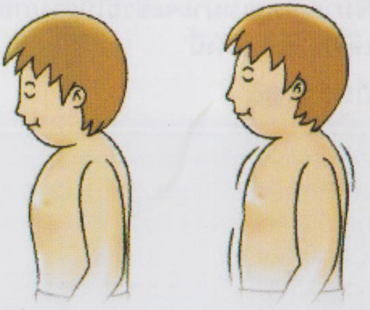
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย



7. อกไหล่และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

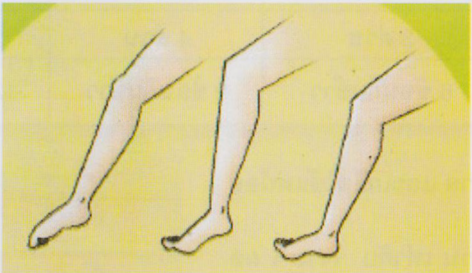


8. หน้าท้องและก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นและคลาย



9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าและคลาย

10. เท้าและขาซ้ายโดยทำเช่นเดียวกัน



ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อให้น้อยกว่าระยะผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 นาที เป็นต้น

2. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้ผู้ฝึกเกิดการเรียนรู้ผ่อนคลายได้อย่างอัตโนมัติในสถานการณ์ต่าง ๆ

3. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้วให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่ต้องเกร็งก่อน

โภชนาการดี... ต้องรู้จักเลือกกิน

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายคนเรา การรู้จักเลือกกินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนและปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยมีหลักในการเลือกบริโภค ดังนี้

กินเท่าไหร่...จึงถือว่าพอดี

กลุ่มอาหารที่ควรกินครบใน 1 วัน	ควรได้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี่ • เด็กอายุ 6 -13 ปี • หญิงวัยทำงาน (25- 60 ปี) • ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป	ควรได้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี่ • วัยรุ่นหญิง-ชาย (14-25 ปี) • ชายวัยทำงาน (25-60 ปี)	ควรได้พลังงานวันละ 2,400 กิโลแคลอรี่ • หญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร นักกีฬา ผู้ใช้แรงงาน
ข้าว-แป้ง	8 ทัพพี	10 ทัพพี	12 ทัพพี
ผัก	4 ทัพพี	5 ทัพพี	6 ทัพพี
ผลไม้	3 ส่วน	4 ส่วน	5 ส่วน
เนื้อสัตว์	6 ช้อนกินข้าว	9 ช้อนกินข้าว	12 ช้อนกินข้าว

*** น้ำมัน น้ำตาล และเกลือใช้แต่น้อยเท่าที่จำเป็น

*** ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับ เงาะ 4 ผล หรือ ฝรั่ง ½ ผล หรือ กล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หรือ กล้วยหอม ¼ ผล หรือ ส้มเขียวหวาน 2 ผลกลาง หรือมะละกอสุกสับปะรด แตงโม 6-8 ชิ้นพอคำ



เลือกบริโภคอาหารตามสัญญาณไฟจราจร

ประเภทอาหาร	ไฟเขียว	ไฟเหลือง	ไฟแดง
ข้าว แป้ง และ อาหาร จานเดียว	ข้าวกล้อง โจ๊ก ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวหลอด ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า สุกี้น้ำ ขนมจีน น้ำยาป่า/น้ำเงี้ยว ข้าวยำปักษ์ใต้ ขนมปังโฮลวีท สลัดต่างๆ	ข้าวเหนียว ข้าวผัดต่างๆ ข้าวหมูแดง ข้าวหมูอบ ข้าวไก่อบ ข้าวหมกไก่ ขนมจีนน้ำยา -ผักสด	ข้าวมันไก่ ข้าวมันไก่ทอด ข้าวขาหมู ข้าวหมูทอด/ ไก่ทอดหอยทอด ผัดไทย ผัดซีอิ๊ว ข้าวไข่เจียวหมูสับ ข้าวหมูกรอบ ข้าวคะน้าหมูกรอบ
กับข้าว	แกงส้ม แกงเลียง แกงป่า ต้มยำน้ำใส แกงจืดต่างๆ ปลานึ่ง ผักสด และผักสุก เนื้อไก่ เนื้อหมูต้ม จิ้มน้ำจิ้ม ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ยำต่างๆ	หมูปิ้ง ไก่ย่าง เนื้อปิ้ง ไข่ดาว ไข่พะโล้ ไข่ยัดไส้ ต้มข่า ผัดผักต่างๆ	ไข่เจียว ไข่ลูกเขย ไก่ทอด หมูทอด ไส้กรอกทอด แค๊ปหมู หนังไก่ทอด กุนเชียง อาหารประเภท ทอดทุกชนิด แกงกะทิต่างๆ
เครื่องดื่ม	น้ำผลไม้สดๆ นมรสจืด นมพร่อง มันเนย นมขาด มันเนย น้ำเปล่า	เครื่องดื่มเย็น เช่น ช็อกโกแลตและนม ปรุงแต่งรสต่างๆ	น้ำอัดลม น้ำหวาน



ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตพระนคร	ศบส.1 สะพานมอญ	0 2227 7874 0 2251 2970	0 2227 7874 ต่อ 31
	ศบส.9 ประชาธิปไตย	0 2282 8494	0 2282 8494 ต่อ 302
เขตพระโขนง	ศบส.32 มาริษ ตินตมุสิก	0 2331 9114	0 2331 1773
	ศบส.34 โพธิ์ศรี	0 2331 9438	0 2331 9438
เขตภาษีเจริญ	ศบส.47 คลองขวาง	0 2410 1810	0 2410 1810 ต่อ 102
	ศบส.62 ตวงรัชฎ์ฯ	0 2455 5804	0 2455 1771
เขตมีนบุรี	ศบส.43 มีนบุรี	0 2540 5615-6	0 2540 7343 ต่อ 405
เขตยานนาวา	ศบส.7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์	0 2284 2331 0 2284 2427-8	0 2284 2421
	ศบส.55 เตชะสัมพันธ์	0 2294 3247	0 2294 3247 ต่อ 21,22
เขตราชเทวี	ศบส.2 ราชปรารภ	0 2251 7735-37	0 2251 7735 -37 ต่อ 26
เขตราษฎร์บรูณะ	ศบส.39 ราษฎร์บูรณะ	0 2427 7949 0 2428 4406	0 2427 7949 0 2428 4406
	ศบส.58 ล้อม-พิมเสน ฟักอุดม	0 2427 7512	0 2427 7512 ต่อ 23
เขตลาดกระบัง	ศบส.45 ร่มเกล้า ลาดกระบัง	0 2543 0746-7 0 2543 0393	0 2543 0393 ต่อ 404
	ศบส.46 กันตารัติอุทิศ	0 2329 0320	0 2329 1412 ต่อ 11
เขตลาดพร้าว	ศบส.66 ตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4	0 2539 4828 0 2539 4864	0 2539 4828
เขตวัฒนา	ศบส.21 วัดธาตุทอง	0 2391 6082 0 2392 2488	0 2391 6082
เขตสะพานสูง	ศบส.68 สะพานสูง	0 2372 2225-7	0 2372 2228
เขตสาทร	ศบส. 63 สมาคมแต้จิ๋วแห่งประเทศไทย	0 2675 9945-6	0 2675 9945 ต่อ 211



ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตบางกอกน้อย	ศบส.30 วัดเจ้าอาม	0 2423 0234	0 2424 4479
เขตบางกอกใหญ่	ศบส.33 วัดหงส์รัตนาราม	0 2472 5895-6	0 2472 4706
เขตบางขุนเทียน	ศบส.42 ถนอม ทองสิมา	0 2415 2052	0 2415 2052 0 2416 8318
เขตบางคอแหลม	ศบส.12 จันทร์เที่ยง เนตรวิเศษ	0 2291 7637-8	0 2291 7639
	ศบส.14 แก้ว สีบุญเรือง	0 2211 2353	0 2211 9154
	ศบส.18 มงคล-วอน วังตาล	0 2211 0860-2	0 2211 9329
เขตบางแค	ศบส.40 บางแค	0 2455 3870	0 2455 3870 ต่อ 404
เขตบางซื่อ	ศบส.3 บางซื่อ	0 2587 0681	0 2586 9512
	ศบส.19 วงศ์สว่าง	0 2910 7314-5	0 2910 7313
เขตบางนา	ศบส.8 บุญรอด รุ่งเรือง	0 2361 6760-2	0 2361 6760-2 ต่อ 305
เขตบางบอน	ศบส.65 รักษาศุข บางบอน	0 2453 0636-7 0 2453 0526	0 2453 0632
เขตบางพลัด	ศบส.31 เอิบ-จิตร ทังสุบุตร	0 2434 7303-5	0 2424 5367
เขตบางรัก	ศบส.23 สี่พระยา	0 2233 6329 0 2236 4055	0 2233 0782
เขตบึงกุ่ม	ศบส.50 บึงกุ่ม	0 2375 2897	0 2378 1601
	ศบส.56 ทับเจริญ	0 2184 2693-95	0 2519 4785
เขตปทุมวัน	ศบส.5 จุฬาลงกรณ์	0 2214 1057	0 2216 1297 ต่อ 14
	ศบส.16 ลุมพินี	0 2252 7776	0 2252 7776
เขตประเวศ	ศบส.57 บุญเรือง ล้ำเลิศ	0 2369 1886	0 2398 2047
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย	ศบส.20 บมจ.ธนาคารนครหลวงไทย	0 2223 0004	0 2222 7876
เขตพญาไท	ศบส.11 ประดิพัทธ์	0 2271 1122	0 2278 5535
	ศบส.51 วัดไผ่ตัน	0 2279 8972	0 2278 4247

ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตคลองเตย	ศบส.10 สุขุมวิท	0 2258 4892	0 2259 2523
	ศบส.41 คลองเตย	0 2249 1385	0 2249 7543
		0 2240 2056	
เขตคลองสาน	ศบส.28 กรุงธนบุรี	0 2437 2009	0 2437 2057
		0 2438 8387	
เขตคลองสามวา	ศบส.64 คลองสามวา	0 2548-0495-8	0 2548 0499
เขตจตุจักร	ศบส.17 ประชานิเวศน์	0 2591 6306	0 2588 2059
		0 2582 5768	
	ศบส.24 บางเขน	0 2599 9607	0 2579 1921
		0 2597 1342	
เขตจอมทอง	ศบส.29 ช่วง นุชเนตร	0 2476 6493	0 2476 6628
		0 2476 6495-6	
เขตดินแดง	ศบส.4 ดินแดง	0 2246 1553	0 22461554
	ศบส.52 สามเสนนอก	0 2276 5996	0 2277 6112
		0 2275 6579	
เขตดอนเมือง	ศบส.60 รสสุคนธ์ มโนชญากร	0 2565 5257	0 2565 5258
เขตดุสิต	ศบส. 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง	0 2282 8493 ต่อ 16	0 2282 8493 ต่อ 16
	ศบส.38 จี๊ด – ทองคำ บำเพ็ญ	0 2241 8378-82	0 2241 8378 -82 ต่อ 115
เขตตลิ่งชัน	ศบส.49 วัดชัยพฤษมาลา	0 2424 9410	0 2433 6136
เขตทวีวัฒนา	ศบส.67 ทวีวัฒนา	0 2441 4680-4	0 2441 4680-4 ต่อ 406
เขตทุ่งครุ	ศบส.54 ทัศน์เอี่ยม	0 2426 3514	0 2426 3321
	ศบส.59 ทุ่งครุ	0 2464 3057	0 2463 5621
เขตธนบุรี	ศบส.26 เจ้าคุณพระประยุรวงศ์	0 2465 0014	0 2465 0699
	ศบส.27 จันทร์ ฉิมไพบูลย์	0 2465 1000	0 2465 0028
	ศบส.36 บุคคโล	0 2468 5297	0 2476 5801
เขตบางกะปิ	ศบส.35 หัวหมาก	0 2374 3550	0 2374 5686



ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตสายไหม	ศบส.61 สังวาลย์ ทัสนารมย์	0 2536 0163	0 2536 0162
เขตสัมพันธวงศ์	ศบส.13 ไมตรีวานิช	0 2222 7875	0 2224 5436
เขตสวนหลวง	ศบส.22 วัดปากบ่อ	0 2245 4360 0 2224 5436 0 2321 2683 0 2321 8813	0 2321 2683 ต่อ 301
	ศบส.37 ประสงค์ - สุดสาคร ตู้จินดา	0 2362 5238 - 40	0 2362 5242
เขตหนองจอก	ศบส.44 ลำผักชี หนองจอก	0 2988 1633-6	0 2988 1990 0 2543 1083
เขตหนองแขม	ศบส.48 นาควัชระอุทิศ	0 2421 2147-9	0 2421 7823
เขตหลักสี่	ศบส.53 ทุ่งสองห้อง	0 2575 2650-2	0 2547 6348
เขตห้วยขวาง	ศบส.15 ลาดพร้าว	0 2541 8380	0 2541 8382
	ศบส.25 ห้วยขวาง	0 2277 2660 0 2276 5995	0 2 2276 5995 ต่อ 108

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ

หน่วยงาน	โทรศัพท์
ศูนย์การแพทย์ฉุกเฉิน กรุงเทพมหานคร (ศูนย์เอราวัณ กทม.)	1646
หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช	1554
สายด่วนกทม.	1555
ดับเพลิงกทม.	199
ศูนย์กู้ชีพนเรนทร	1669
บริการสายด่วนสปสช.	1330
แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย	191
สายด่วนสุขภาพจิต	1667
ศูนย์ประชาบดี	1300
ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาลกรมตำรวจ	1691
สายด่วนผู้บริโภค กับ อย.	1556
สายด่วนร้องทุกข์ สคบ.	1166
สอบถามการจราจร	197
สอบถามเส้นทางรถเมล์	1348
แจ้งอุบัติเหตุทางน้ำ	1196
สายด่วนสภากาชาดไทย	1664
สถานีวิทยุชุมชน (ร่วมด้วย ช่วยกัน FM . 96 MHz)	1677
สถานีวิทยุ จส. 100	1137
ศูนย์วิทยุรามา	0 2354-6999
แจ้งไฟฟ้าขัดข้อง	1130
แจ้งน้ำประปาขัดข้อง	1125

คำแนะนำในการใช้หนังสือ
การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่า และประโยชน์ต่อประชาชนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีเนื้อหาสาระครอบคลุมการดูแลสุขภาพทุกช่วงวัย เหมาะสมที่จะเป็นคู่มือสุขภาพประจำครอบครัว

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงมีข้อแนะนำในการใช้หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน ดังนี้

① พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรอ่านและแนะนำความรู้ให้กับบุตรหลาน เพื่อให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

② ครู ควรแนะนำให้ความรู้กับนักเรียน และใช้ประกอบการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับนักเรียน

③ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนำไปประกอบการให้ความรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ประชาชน

ทั้งนี้ เพื่อการบรรลุเป้าหมายประชาชนมีสุขภาพ และ คุณภาพชีวิตที่ดี ตามนโยบายของกรุงเทพมหานคร

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ / โทรสาร 0 2203 2855 www.bangkok.go.th/health
ร่วมแชร์ข้อมูลได้ที่ www.bangkok.go.th/health @bma.health


สำนักอนามัย
สุขภาพดี ทั้งชีวิต...เราดูแล

ใบตอบรับ

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 2

ขอความร่วมมือตอบแบบประเมินความพึงพอใจฯ เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนา
ปรับปรุงการผลิตหนังสือฯในโอกาสต่อไป

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความตามความคิดเห็นของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 เพศ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 21 – 30 ปี ☐ 31- 40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป

1.3 การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปวช. / ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่า ปริญญาตรี ☐ อื่น (โปรดระบุ)..................

1.4 อาชีพ ☐ นักเรียน / นักศึกษา ☐ ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้าง ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)...................................

2. ท่านมีความพึงพอใจหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบหนังสือ					
2. เนื้อหา					
3. ขนาดรูปเล่ม					
4. รูปแบบอักษร					
5. ความสวยงาม/น่าสนใจ					
6. ความรู้ที่ได้รับจากหนังสือฯ					
7.ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่าน					

3. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ..
....
....

กรุณาส่งคืน : สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
123 ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

มหานครสุขภาพดี

ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค

Accomplishing Health For Citizen And City

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์/โทรสาร 0 2203 2855
www.bangkok.go.th/health f @bma.health

สพธ.05/02/61

ห้ามจำหน่าย

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 2